

மாங்கையார் ✖ மலர்

Mangayar Malar

February 84 Rs 2



சீவனப் பிழைப்பு



உங்கள் குழந்தை பிறவையில் - அதிகமான மனவளர்ச்சி பெற்று பள்ளியில், மாவட்டத்தில் - ஏன் மாறிவந்திலேயே முதன்மையாகத் திகழ, அன்புடன் வாங்கியவையுங்கள் சில்ட்ரென்ஸ் நானெட்ஸ் பாங்க் பாகம் I & II

உங்களது அன்புச்செல்வம் அறிவுச் செல்வத்தையும் பெற்றுவிடாதீர் சக மாணவர்களுடன் போட்டியிட்டு மூன் னேற முடிவும், அறிவு வளர்ச்சிக்கு வாடப் புத்தகங்களை மட்டும் பயின்றால் போதாது. குழந்தைகளின் மனத்தில் இயல்பாகக் கிளரும் 'இது ஏன்?', 'அது எப்படி?' என்பன போன்ற வினாக்களுக்கும் சரியான விடைகள் உடனாக் கூடும் விடைக்க வேண்டும். புரிவாத புதிர்களுக்குத் தகுந்த விடை களை பெற அருமையான அறிவுக் களஞ்சியம் -



Vol. II in press

Big size
232 pages each
Price
Rs. 20/- each
Postage
4/-

சில்ட்ரென்ஸ் நானெட்ஸ் பாங்க் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் பாகம் I & II 200 வினாக்களுக்கு விடைகள்.

விற்பனைக்குத் தயார் !

ஆங்கிலம் மற்றும் இந்தியில் பாகம் 1, 2 3 & 4



Price same :
Rs. 20/- each
Postage
4/-

**From the makers of
Rapidex English Speaking
Course**

Postage FREE on any 2 books

இக்கீழ் பாங்குகளிலுள்ள கேள்விகளை:-

- 1. பெயர்-சொகை இரப்பது உண்மையா?
- 2. பெயர்களுக்குத் தாது என் வார்த்தையிலே?
- 3. கவனங்கள் ஏன் பெருகிப்பயன்படும்?
- 4. அறிவியல் என்னும் என்ன? 5. மனிதன் முதலாம் அடையது என்? 6. பூமிக்குள் இரப்பது என்ன? 7. பூமியில் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது? 8. இரந்த வடல் என்னும்பது? 9. எடுத்துக்கு வடை உண்டா?
- 10. உலகில் எவ் வகையின் உண்பன்களும் உண்டா? 11. செருப்பில் எவ்வாறு பொருளும் உண்டா? 12. எலக்ட்ரிக் யா? 13. ஹைட்ரஜன் துண்டு என்னும் என்ன? 14. வாகு ஏன் பசி எடுக்கிறது? 15. ஆரோ, பென்ரோ சிறப்பு வாகுப் பொருத்தது? 16. கவிதை இன்னும் பறவை உண்டா?
- 17. தலைவிரிந்தி வாலும் பின் உண்டா?
- 18. கடயில் திசை அறிவது எப்படி? 19. கால் மிகப்பெரிய பசுவின் கண்ணாடியாதது என்? 20. உதாசக விளையட்டு இந்தியாவில் தான் பொருக்கியது? 21. பிராட்டியை எவ்வளவு எடுக்குத் இயந்திரம்? 22. விளையாட்டியைப் பின் அறிவாமைகை எவ்வாறுதான் என்?

இந்தியாவெல்லாம் பெரிய புத்தகக் கடைகளிலும் ஓர்சிலப்பாதுகள் மற்றும் செல்லியே புத்தக வட்டவகளிலும் கிடைக்கும்.

வி.பி.சி. மூலம் பெற தொடர்பு கொள்ளவேண்டுக
முகவரி :-



PUSTAK MAHAL
Khari Baoli, Delhi-110006

New Show Room:

10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110003

Authorised Stockists: **MADRAS, P.T. Bell & Co., Sunkurama Chetty Street - TIRUCHI, Samathy Publications, 46-A West Boulevard - MADURAI - Sarvodaya Ilakkiya Pannal - 32/1 West Veli Street - SALEM, A.K. Chandriah Chettiar & Sons, Fort - COIMBATORE: Radhamani Stores, Raja Street - ERODE, Palanappa Bros. P.S. Park.**



க்யூட்

ஷாம்ப்பூ

லெமன், பியூட்டி, லாவண்டர் மற்றும் எக்.
எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

ஸலோன் காஸ்மெடிக்ஸ்,
1, ஒயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை-14.
போன் : 83206

விலை
0.75 &
0.90
பைசா

புகழ் பெற்ற அருளுதயம் தரும் மிக அருமையான நூல்கள்

தெய்வீக நூல்கள்	ரூ.
திருமருகல் சிங்கார கௌரவரீரின்	
அருள்மிகு விநாயகர் புராணம்	10
கத்த புராணம்	12
திருவிளையாடல் புராணம்	15
அற்புதமான இந்து மதம்	
1000 உண்மைகள்	12
இந்துமத தத்துவங்கள்	7
இனியில்லாத இந்து மதம்	5
மனஅமைதிக்கு பக்தி முறைகள்	8
தெய்வத் திருமணங்கள்	15
தெய்வத்திரு அவதாரங்கள்	10
தெய்வத் திருவிளையாடல்கள்	8
இந்திய ஆஸ்பங்கள் 1 & 2 -	
- முத்துப்பிள்ளை	20
திருக்கோவில்களும்	
வழியாட்டு முறைகளும் -	
- செத்துறை முத்து	7

முதல் தரமான குடும்ப நூல்கள்

குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற	ரூ.
200 வழிகள்	12
குடும்பத்துக்குத் தேவையான	
1000 குறியீடுகள்	12
அறிவுக்கு விருத்தாகும்	
1000 நீதிகள்	18
ராணி கணபதி (காவியம்)	9
தொல் திரிக்கும் உணவு முறைகள்	18
சைபரிக்ஸ்	
(ஐராளமான மடங்களுடன்)	3
பணம் தரும் தொழில் முறைகள்	7
குறைந்த முதலில்	
குடிசைத் தொழில்கள்	3

80 இனியில்லாத

ஜோதிட நூல்கள் ரூ.

ஜோதிடக் களஞ்சியம்

1 முதல் 5 பாடங்கள் வரை 57

இன்னும் ஆவிரமாயிரம் நூல்கள்,
தேவையான புத்தக விலைவுடன்
பதிவுத் தபால் செலவுக்கு ரூ. 3/-
சேர்த்து அனுப்பவும்.

அருளுதயம்

போன் : 847553

3, செளடிபாஸ்டம் சாலை,
இராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014

உங்களுடன் ஒரு வார்த்தை!

மங்கையர் மலரைக் கல்வி நிறுவனம் எடுத்து நடத்த ஆரம்பித்து இந்த மாதத்தோடு மூன்று ஆண்டுகள் நிறைவு பெறுகின்றன. எவ்வோரும் பிரமிக்கும் வகையில் ஒரு வாராக மாதமும் இதழ்களின் மிதப்பை ஆயிரக் கணக்கில் கூடிச் கொண்டே போகின்றது.

இதற்கெல்லாம் மூலகாரணம், முழுமுதற்காரணம் நீங்கள் தான். அன்பு வாசகர்களான உங்களின் அன்பு ஆதரவிற்கு இன்றைக்கு இந்தப் பெண்களின் பத்திரிகை அமோகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நிறுவனத்தின் சார்பாக தன் தி செலுத்துகிறோம்.

இந்த இடமூடன் 'தாய்மையே உன்னை வணங்குகிறேன்' இவ்வச் இணைப்பை இணைத்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை இதில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. கர்ழக்கையில் தாங்கள் கற்ற பாடங்களைச் சில வாசகிகள் அற்புதமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை ஒருவாசகர் எழுதியிருந்தார்: 'பத்திரிகை எங்கும் மங்கையர்மலரைப் போல் இருக்கவேண்டும். அது மற்றவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக, படிப்பின் ஸாட்டுவதாக அறிவுநீயியாக அதேசமயம் கவன குன்றாமல் இருக்கிறது' என்று ஒரு பெரியவர் ஏதோ ஒரு கூட்டத்தில் கூறினாராம்.

அந்தக் கூட்டத்தைப் படித்தபோது மனத்தில் பெருமிதம் பொங்கிவழித்தது. அதேசமயம் தம் மேல் எக் வளவு தம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள், தாம் இன்னும் ஐக்கிரணையாக அடுத்த அடி எடுத்து வைக்க வேண்டுமே' என்று பொறுப்புணர்வும் எழுந்தது.

இந்த மூன்றுண்டுகளில் தான் எத்தனை பெண் மனங்கள் தம்மிடையே மனம் நிறத்து பேசியிருக்கின்றன. பிரகரிக்கப்படாத ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் ஆயிரம் வாழ்க்கை நிலைகளைச் சொல்லுகின்றன. ஆக-இது ஒரு பத்திரிகை அல்ல!

உங்களுடைய குடும்பத்தில் ஒருத்தி!

நீங்கள் பார்த்து வளர்க்கும் குழந்தை!

குழந்தை என்னும்போது சிசுமயம் தவறுகளும் செயல்படும். அதை அவ்வப்போது நிரூபித்த வேண்டியதும் உங்களுடைய கடமை. சில தவறுகள் தெரிந்து விட்டபோது அக்கறைபுடன் உடனுக்குடன் எழுதுபவர்களும் உண்டு. இதேபோலத் தொடர்ந்து வரும் ஆண்டுகளிலும் உங்களுடைய அக்கறையும், ஆர்வமும் இருக்க வேண்டும்.

தாம் அனைவரும் இணைத்து மங்கையர் மலரை மேலும் செழுமைவாக வளர்ப்போம். மங்கையர்மலருடன் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் தன் தி உதிர்ப் பயனத்தைத் தொடருகிறோம்.

-ஆசிரியர்

சென்ற மாதம் 'வாழ்க்கையில் நான் கற்ற பாடம்' என்ற தலைப்பில் போட்டியொன்றை அறிவித்திருந்தோம். ஆயிரக்கணக்கில் கட்டுரைகள் வந்து குவிந்துவிட்டன. ஒவ்வொரு வாசனியின் அனுபவமும் உள்ளத்தை உருக்கு வதாகவே இருந்தது. அற்புதமான கட்டுரைகள் என்ற முறையில் மேலும் சில கட்டுரைகள் அதேத மாதமும் தொடருகின்றன. அவற்றிற்கு,

'சிதம்புரம் பரிசு' என்றும் உண்டு!

வாழ்க்கையில் நான் கற்ற பாடம்!



கு. 900 மதிப்புள்ள

பரிசு பட்டுப்புடவை

பரிசு பெறும் கட்டுரை



த. வாழ்க்கை-2-

சிக்கனம், குழந்தை வளர்ப்பு, நாமப் பம் இவைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடமிருந்து நிறைவே பாடம் கற்றுக்கொள் கிறோம்.

ஆனால்-

இவற்றுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட வித்தி வாசனா ஒரு பாடத்தை. மிக எவிய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றேன்.

அன்று-

தலைச்சல் குழந்தையைப் பிரசவித்திருந்த என் தோழியைப் பார்ப்பதற்காக அமெரிக்கன் மினன் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றிருத் தேன். அவளைப் பார்த்துவிட்டு வராந்தா வழியே வரும்போது - லெனி நோயாளிகள் (Oul Patient) மருத்து வரங்கு மிடத்தைக் கடக்க வேண்டியிருந்தது.

நீளமான கீழ் ஓர் ஏழையான் மிராமாந்திர நோயாளிப்பெண்... கஷ்டநிலை சீட்டைத் தர, கம்பவுண்டர் பாட்டில் செட்... பெண் நிறுக்கிட்டாள்... காரணம் பாட்டில் கொண்டு வர மறந்திருந்தான். மிராமாந்தி லிருந்து வந்திருந்தவன் ஆகையால் உடனே விட்டிருப்போம் பாட்டில் கொண்டு வரு வது சாத்தியமல்ல... பாட்டிலில்லாமல் மருத்து வாகவென முடியாது!

அவன் பரிசுவித்த அந்த அளத்திம்... அவன் பின்பே கீழில் நின்றுகொண்ட ஒரு ஆயிரமேன மூதாட்டி - வயது எழுப துக்கு மேல் இருக்கும் - தனக்காகக்கொண்டு வந்திருந்த பாட்டிலைக் கைப்பிடித்திருந்தா ன்று - அவனிடம் கொடுத்து விட்டு - அவன் கைகளைப் பற்றி "உனக்கும் உடையுக்கும் நன்றியம்மா!" என்று ஆயிர மித்திம்!

எனக்கு விவப்பு தானவிலும். இவரே பாட்டிலைக் கொடுத்துவிட்டு இவரே ஏன் நன்றி சொல்கிறார்? அந்தக் கிராமத்துப் பெண் அல்லவா சொல்லவேண்டும்? - என்ற என் சந்தேகத்தை அவனிடமே செட்டுவிட் டேன்.

எனிலொரு எவ்வித தட்டிக்கொடுத்த அந்த முதிய அம்மை - "குழந்தாய்... 'நன்றி' என்ற வார்த்தை நம்மால்சொல்லப் படுவதற்கெவ்வளவு நம்மால் செட்டப்படுவதற் கெவ்வளவு நம் அருவிலேயே இயற்றவன் இருத் தாலும், மனத்தளவில் நாம் அவரிடமிருந்து மிகத் தாழ்வான நினைவேயே இருக்கிறோம்... பிறகுண்டய சிரமங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒவ்வொரு படி உலர்ந்து 'அவரை' தெருங்குகிறோம்... இந்தப் பெண் பாட்டில் கொண்டுவிட்டிருத் தான், என் பாட்டிலை ஏற்றுக்கொண்டிருக்க மாட்டாள் அல்லவா? அந்த வாய்க்கி கொண்டு எவ்வளவு இறைவனிடம் தெருங்கச் சந்தர்ப்பமளித்ததற்காக அவனுக்கு நன்றி சொல்வேன். அவனுக்குத் தேவையப்பட்ட சமயத்தில் கொடுக்க எவ்விடம் ஒரு பாட்

பரிசு கட்டுரைகள் தேர்ந்தெடுத்த நபர்கள்

திருமதி திரு. மோகன்

திருமதி கங்குலி

புலி எனக்கு அளித்திருந்ததற்காக கடவுளுக்கு நன்றி சொல்வேன். அவ்வளவு தான்” என்றார்.

சின்ன பாட்டிய்தான்... சின்ன விஷயம் தான். அதன் பின்னணியில் விசுவரூபமாகத் தெரிந்த அந்தப் பெரிய மண்ணின் தரிசனத்தில் நான் பரவலித்துப் போனேன்.

வால்தவம். “நன்றி” என்ற வார்த்தை தம்மால் சொல்லப்படுவதற்குத்தான்.... தம்மால் கேட்கப்படுவதற்கல்ல...” -

இதன் பொருளில் புரிந்து கொண்டேன் - செய்த சின்னச் சின்ன உதவிகளுக்குக்கெல்லாம் பிறரிடம் அற்பத்தன்மையான நன்றி தேரும் எதிர்பார்ப்புக்களும்....

அது கிடைக்காமல் குமுறும் குமுறல் களும் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைவ-லு! வாழ்க்கை எத்தனை இனிமையாக இருக்கிறது!

எஸ். பட்டம்மா
ஸ்ரீரங்கம்

கு. 600 மதிப்புள்ள
சாதி பட்டுப்பூவை
பரிசு பெறும் கட்டுரை



“அழுக்கு மாநிலி நித்பதைப் பாரேன். கண்ணிலே ஒரு பொட்டுத் தண்ணி இல்லை. இந்த வயசிலேயே இப்படி என்னுல் இன்னும் வளரும்போது எப்படி இருப்பானோ?”

ஆனாலும் ஒரு பெண் குழந்தைக்கு இந்த அளவு நினைக்கக் கூடாதுமயம்மா, செய்ய ஏதையும் செய்துட்டு என்ன நெஞ்சழுத்தம் பாரேன். எத்தம் போட்டால் இன்னொரு குழந்தை என்னுல் இதற்குள் கண்ணிலே ஜலமா ஓட விட்டிருக்கும். ‘எல்லாவிடம்கண் மாநிலி’ நித்பதைப் பார். நயவ கல்மணை’ என்றெல்லாம் என் அம்மா பாட்டி மற்றும் உறவினர்களிடமிருந்து நான் பெற்ற பட்டங்கள் இவை.

இறு வயது முதலே இந்த மாநிலி வார்த்தைகளைக் கேட்டதிருவோ என்னவோ எனக்கு அழுக்கை என்னுலே பிடிக்காது. ‘அழுத குழந்தை பால் குடிக்கும்’ என்ற சொல்விக் கூட என்னுல் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. குழந்தை அழும் போதெல்லாம் தாய் பாலைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் குழந்தையின் வயிறு என்னவாகும்? என்று தான் எனக்குத் தோன்றும். அதனால் எனக்கு அழுக்கை என்னுலே பிடிக்காது. அழவும் பிடிக்காது. அழுபவர்களைக் கண்டாதுமே பிடிக்காது.

ஒருநாள் இரவு பத்தே மூக்கால் மணி, விட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் படுக்கையை விரித்துத் தூக்கத்தில் ஆரம்பிப்பையில் இருந்தார்கள். என் கணவர் திடீரென்று படுக்கையில் புரண்டு நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு துடிக்க ஆரம்பித்தார். நான் பரபரப்புடன் எழுந்து அவரைத் தொட்டுப் பார்க்கக் குனிந்தேன். உடல் முழுவதும் விபரீதம் வெள்ளமாகப் பெருகுமிறது. கையும், காலும் ஜில்லிட ஆரம்பித்து விட்டன. என் மகன் எழுப்பிட டாக்ஸியைக் கூட்டி வரச் சொல்லி, பெரிய மகனும் நானுமாக அவரைக் கைத்தாங்கலாக இரண்டாம் மாடியிலிருந்து கீழே கூட்டி வந்து பக்கத்தில் உள்ள நரி சிவ் தோரையில் கூட்டிச் சென்றோம். டாக்ஸியை அழைத்து வரப் போன சின்னப் பிள்ளையிடம் நானிடம் தோரையில் முதலிலேயே இவரை அழைத்து வரும் விவரத்தைச் சொல்லும்படி அனுப்பி யிருந்தேன். (நானிடம் தோரம் ஐந்து நிமிட நடைவில் இருக்கது கூட வுள் அருள்.)

இவரை அழைத்துப் போய் முதல் நிமிஷம் அளித்து ‘அவருக்குத் கொல்லி இல் லாமல் இருக்க வேண்டும் என்னுல் பணத் தைப் பார்க்காமல் முதல் வகுப்பில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதையும் நானே தீர்மானித்துச் செயல்படுத்தின பிறகு ‘நயவகளை உடனே கூட்டி வந்தீர்கள். நான் மற்ற பரிசோதனை களை எல்லாம் செய்த பிறகு தேவையான நிதிக்கைக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம், கவலை வேண்டாம்’ என்று டாக்டர் சொன்னதும் எனக்கு விட்டில் உள்ள என் மாமியார், எங்கள் கூடிலே பல வகுப்புகளாக இருக்கும் என் தாய் மாமன் மனைவி இரு வரும் இரவில் பாத்ரம் போன எழுத்து எவ்களைக் காணாமல் கவலைப்படப் போகிறார் எனே என்ற கவலை எழுந்தது.

நான் மட்டும் நானிடம் தோரையில் இருந்து கொண்டு இரு பிள்ளைகளையும் விட்டி து அனுப்பி ‘வயதான இளவலிடமும் பக்குவமாக விஷயத்தைச் சொல்லுங்கள். கவரப்படாத வேண்டாம்’ என்று சொல்லி அனுப்பினேன். காலை ஆறு மணிக்குப்பெரிய பிள்ளை வந்ததும் நான் விட்டி துச் சென்று விஷயத்தைச் சொல்வேன். பிள்ளைக்கு வலி வந்ததும் நான் எழுப்பி விஷயத்தைச் சொல்லவில்லை என்று என் மாமியாருக்குச்

காஞ்சியின் அழைப்பு!



புன்னிய நகரம்...
விண்ணாயர் கோபுரங்கள்...
புராதனச் சிற்பங்கள்...
தவழுவிரிவின்
புதித சாந்திதயம்...
சர்வக்ஞபீடம்...
அஞ்சு பாவிக்ஞம்
அன்னை தாயாட்சி...
கச்சி ஏகம்பன்...
அத்திவிசி அருளாளர்...
பாசம்பரியப்
பட்டும் புடவங்கள்...

காஞ்சி வாதிரிகள், உயிலாசம்பளனிகள், கலை அன்பர்கள் அனைவரையும்
ஒருங்கே கவருவதில் விவம்பில்லை!

ஸ்ரீ ராமா லாட்ஜ்

(பொர்டிகர் & காட்டில்)

பஸ் நிலையம் அருகில் போன்: 2395 & 3185

சர்வக்ஞபீடம் அகறகம் மற்றும் உணவுக்கூடம்

காஞ்சியின் ஒரே நவீன ஒட்டல்!

ஸீக்கோ பித்தனையினால் செய்யப்பட்ட
எலக்ட்ரானிக் காஸ் லைட்டர்

2 வருட உத்திரவாதம்

2
YEARS
GUARANTEE

SEIKO®



**ELECTRONIC
GAS LIGHTER**

SHANTI AGENCIES

151, Govindappa Naicken Street, Madras-1 Ph: 33983

விவரபர விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

திருமதி ஸௌந்தர்ரா ராஜகோபாலன் எழுதிய சுணவிக்
உணவுகள் (Vegetarian) வண்ணப்படங்களுடன்
(சூப், ஸ்ராக்ஸ், டெஸ்ட்ஸ், ஐஸ்கிரீம்ஸ், புடிங் Etc.)
வண்ணக் கேக்குகள் இனிய பிஸ்கட்டுகள் செய்முறை
வண்ணப்படங்களுடன்

ரூ. 20.00

ரூ. 20.00

திருமதி விசாலாட்சி எழுதிய நவீன அகலவு உணவு வகைகள்
(Non Vegetarian) வண்ணப்படங்களுடன்

ரூ. 20.00

பழரசம், ஐஸும், ஊறுகாய்கள் செய்முறை

ரூ. 3.50

நாம் அழகாய் இருக்க வண்ணப்படங்களுடன் அழகு குறியீடுகள்
சூரியன் அருளு கோபாலகிருஷ்ணன்

ரூ. 20.00

தனிப்பிரதி வேண்டுமோர் புத்தக விலையுடன் ரூ. 2 - சேர்த்து M.O. செய்து,
ஆர்டர்கள் V.P.P. அல்லது பேங்க் டிரால் அனுப்பப்படும்.

பிரபல நாவலாசிரியர்களான திருமதி லக்ஷ்மி, சிவசங்கரி, இத்தமதி,
திரு. சிக்கிரான் கோவி. மணிசேகரன், கிருஷ்ணமணி ஆகியோர்
எழுதிய நூல்களும் விடைக்கும் விநியோகத்திற்கு எழுவும்.



சீருமகள் நிலையம்

55, கொங்கு நாயுடு ரோடு,
திருச்சி, சென்னை-600 017.
பேன்: 443207

50BHAGYA

**லிடில்ஸ் பாலிகார்ப் ஃமிடிங் மாடில் துணையோடு உங்கள்
குழந்தையின் வாழ்க்கை தொடங்குகடும் நலமோடு!**

- லிடில்ஸ் ஃபெட்டி டிராப்சுலெஸ், எஸ்சென்ஸ்
இதன் மெத்திரிங் மெத்திரிங் செய் முறையும்
- உடைபட்ட, எஸ்சென்ஸ், மெத்திரிங் மெத்திரிங்
மெத்திரிங் மெத்திரிங்
- இது உணவின் விடைத்திறம் - மெத்திரிங்-மெத்திரிங்
ஆகவும் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங்
மெத்திரிங்
- மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங்
மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங் மெத்திரிங்



லிடில்ஸ் பாலிகார்ப்

உலகில் சிறந்ததற்கு இணை நம் நாயுடில்!



2543 TAM.

கொண்டிருந்தேன். கணவர் மதுரைக்கு
திரைப்படம் எடுக்கப்பட்டு தயாராக
பயணிக்கப் போகிறார். கொண்டிருந்தேன்.

அப்போது நெருக்கடி (Emergency)
நேரம். எனவே கணவர் மனைவி ஒரு
இடத்தில் வேலை பார்த்தும் மனைவியை
மதுரைக்கு இட மாற்றத் செய்து கொள்ள
என்னும் இயலாமை. கணவரோ மாற்றத்
கொடுக்கவில்லை. மனைவி மீட்டுகிற
மாறு கூறினார். எனக்கோ கிடைத்த
வேலையை - அதையும் வங்கி வேலையை -
விடுவதற்கு மனமில்லை.

கணவரின் முடிவை அவரது நெருக்கடி
நண்பர்களும் வரவேற்கவில்லை. நான் பணி
புரிந்த வங்கியைச் சார்ந்தவர்களும் இம்
முடிவை மறுபரிசீலனை செய்யுமாறு கேட்டுக்
கொண்டனர். ஆனால் கணவரோ தம்
கொண்டையை விடாப்பிடியாக இருந்தார்.
'பணம் வாங்கிக் கொடுக்க முடியாது' என்று
அவரும் பணமே என்மாம் அவன், கணவர்.
மனைவி இருவரும் ஒரு துறையில் பணியாற்றி
நிலை நல்குது. துறைக்காக ஏதேனும்
செய்யலாம். குடிசை அமைப்பார். குடிசை
கொண்ட போகிறவரை முன்மாதிரியாகக்
கொண்டே செயல்பட்டால் வாழ்க்கையில்
உறுதியாக முன்னேறலாம்' என்று கூறிவிட்
டார்.

இறுதியில் வேறு வழி இல்லாமல் கணவர்
கிடைப்பதற்கு ஏற்ப, அவர் மனத்
தோடு வங்கி வேலையைக் கைவிட்டார்.
மதுரைப் பங்கைக் கழகத்தில் தயாரித்த
துறையில் எம்.பி.யாக வகுப்பில் மாணவியாகச்
சேர்த்தேன். ஈழவந்து படித்த பங்கைக் கழக
முதன்மை இடத்தைப் பெற்றேன். அந்தக்
காலக் கட்டத்தில் கருவற்றிருந்தேன். கணவன்.
அந்தியில் பங்கைக் கழகத்திற்குப் போன
தும், படிப்பதும் கொஞ்சம் துன்பமான
முயற்சிகளாகவே இருந்தன. எனினும், அவ்
வப்போது கணவர் அளித்த துண்டுதலாக
வங்கியைத் தரும் பொறுத்தும் கொண்டேன்.

ஆய்வு முயற்சியின் போது இடைவிடாமல்
எதிர்செய்தும் கொண்டும் வரும்.
அப்போது, 'பொருள் வங்கியிலேயே இத்
நேரம் மேலாளராக வந்திருப்பேன். என்
வனவோ கணவரைக் கிடைத்திருக்கும்.
குடும்பப் பொருளாதார நிலை என்னவோ
உயர்ந்திருக்கும். வங்கியைக் கொடுத்திருக்க
லாம்' என்று கணவரிடம் கூறினேன்.

அப்போதும் கணவர் தம் முடிவை
கிட்டுக் கொடுக்காமலேயே போனார். 'வங்கி
யில் வேலை பார்த்தாய் என்றும் உங்களை
கொடுத்ததாய் தெரியும். ஆனால் டாக்டர்
பட்டம் பெற்ற ஒரு கல்வியறிவோ பங்கைக்
கொடுத்தோர் போலிருக்கலாம் பணிவாற்
றும் - நூல்கள் எழுதினும் - உலகத்திற்கே
தெரியும்.

அவர் என்ன கூறினதும் என் மனம்
ஆறுதலாகியது. 'அருண்மலர் வங்கி
வேலையை விட்டுவிட்டுப் போ' என்று கணவர்
எப்போதாவது துண்டித்தெரிக்கொண்டே இருக்
கும்.

காலக்காலம் உருண்டு ஓடியது. என் ஆய்வுக்
காக எனக்கு 'டாக்டர்' பட்டம் கிடைத்
தது. இரண்டு நூல்களும் கட்டுரைகளும்
எழுதினேன். கட்டுறையில் சிறப்பாகப் பணிவினேன்.
பத்திரிகைகளில் எழுதினேன்.
ஒரண்டு வேலையில்லாமல் இருந்தேன்.
கிடைத்த தயை வேலையை உதறிவிட்டு,
அடுத்தடுத்துப் படித்துவிட்டு ஒரு வேலை
யினைப் பட்டதாரியாக விட்டேன். இருந்த
பொழுதைக் கழிப்பது என்னவோ போயிருந்
தது. வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய தவறு
செய்து விட்டோமோ என்று என்மனி
வருத்தினேன். அண்மையில் மதுரையில்
உள்ள சேத்தமீர் கல்லூரியில் தயாரித்
துணைப் பேராசிரியையாக எனக்கு வேலை
கிடைத்தது.

வங்கி வேலையை விட்டு ஆறு ஆண்டுக
ளுக்குப் பிறகு ஆசிரியப் பணியில் அமர்ந்
தேன். ஆறு ஆண்டுகளாக நிழல்கொண்ட
கைமலர் மன அரங்கில் ஒட்டிப் பார்த்தும்
பொழுது தான் உணர்வது இதுதான்.
'வாழ்க்கையில் சில இழப்புகள் வரலாம்.
எனும். ஆனால், இழப்புகளுக்காகத் துன்பம்
கிடாமல் - சோர்ந்து செயலற்றுப் போகா
மல் - ஊக்கத்தோடு பாடுபட்டால், இழப்
புகள் எடு செய்யப்படுவது உறுதி. வாழ்க்
கையில் ஒவ்வொரு இழந்ததும் தான் மற்
கொண்டதில் பெற முடியும். இது அடிப்படை
யான வாழ்க்கை விதி.'

உத்தமபொது துன்பங்களுக்கும் இழப்புக
ளுக்கும் இடைவீதி தான் கற்ற விதியாக
முடியாத வாழ்க்கைப் பாடம் இது!

நிர்மலா நெகை.
மதுரை-2

பிரகக் கட்டுரைக்குப் புடவையைப் பரிசளிப்பவர்கள்:

ராதா சிலக் எம்போரியம்,
1, சன்னித் தெரு,
மயிலாப்பூர்,
சென்னை-4.

இருவனுக்கு ஒருத்தி என்று..

—மஞ்சளா ரமணி—



“ஏனோ உன் உயிர் மட்டும் பெண் எனில் வாழ்க்கை மட்டும் கொண்கவாவே ஆகிவிடுமென்று அப்படியானால் எதாரணம்? உன்னைக் காழ்த்தால்தான் வகுத்தவர்களுக்கிடையே என்று கேட்கவாம், இருக்கிறது தான், ஆனால் எவ்வளவுதான் ஒருநாள் இவள் குடும்பம் பெண் என்று போற்றுவார்கள் என்று நினைக்கவாயது உண்டு, ஆனால் எங்களுக்கு...?”

என்று வகுத்ததொரு சிக்கலுள் நாடக உயிர் வாலும் திருமதி விஜயகுமாரி, தாற்போ போ கொண்ட நாடகக் குழுவை வைத்து நடத்தும் ஒரே பெண்மணியும் இவர்கள்தான். நாடகக் குழுவை வைத்துக் கட்டி மேல்பயது என்பது எதாரணமாகியமா? அப்படி என்ன இதில் அங்கனவு ஆகியது?

“நான் ஏனோ உணர்ச்சிகளை ஆசனவின் வந்து விட்டேன் என்று சொன்ன முடியாது. இவள் ஒரு தடிக்கவாக வேண்டும் - என்று ஆசனப்பட்டவர் என்னுடைய தாயார். அவர் வளர்த்தபடி நான் வளர்த்தேன் என்றுதான் சொல்வ வேண்டும்.

பிறந்த மாதிலுமான் ஆகிரியில் அப்பா பிரஸ் வைத்து நடத்திக் கொண்டிருந்தார். அப்போ சினிமா போஸ்டர்கள், துண்டுப் பிரசுரங்கள் போன்றவை அடிக்க வரும். அதைப் பற்றிய பேச்சுக்கள் அப்படி இப்படி என்று சினிமா உலகம்பற்றிய ஒரு கவிப்படி எழுந்தது. அப்பறம் பிரசுரவிக் கெட்ட நடிகை, அப்போ இருக்க குழுவாகியது, எங்கேயாவது எப்படியாவது பிரசுரத்துக்

கொண்டதாம் என்று குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு சென்றிரு வந்து விட்டார்...”

தமிழ் தேசியாத பங்களித்து வயதும் விஜயகுமாரி, வாழ்க்கையில் எத்தனைபேர் மேடுபக்கங்கள், கண்ட, தென்கு நாடகங்கள் சிறித சிறித குழுக்களால் போடப் படும்போது அங்கெல்லாம் போல் தடிக்க ஆரம்பித்தார். அப்படி ஒரு நாடகத்தில் பார்த்து விட்டுத்தான் தமிழ் நாடகவுலகம் இவரை இருத்துக் கொண்டு விட்டது.

அந்த காலத்தில் எம். ஜி. ஆர். நாடகம் ஸ்கூல்க் கை எழுதித் கொண்டிருந்த நிலைமையில் மூத்து இருவரும் இவருடைய திறமைவாய் பார்த்து விட்டு வாய்ப்புக் கொடுத்தார்கள், தாய்மாமன் நாடகத்தில் ஆரம்பித்து இன்று ஒரு தனி நாடகக் குழுவை வைத்து நடத்தும் அளவுக்கு உயர்த்தி இருக்கிறார் விஜயகுமாரி. ஆனால் அந்தந்த நான் எத்தனை பாடுபட்ட வேண்டும்?

“எதாரணமா உங்கள் அபேட்சப்பர், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என்னுடைய திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டேன், மனோகர் நாடகக் குழுவில் ஒரு முக்கியமான தடிக்கவாயாத நான் செய்த பாகியம் தான். அந்தச் சமயத்தில் எல்லாம் எவ்வளவு கஷ்டமான அனுபவங்கள்.

“ஒருமுறை நாடகம் பார்த்த வந்திருந்த முதல்வர் திரு. எம். ஜி. ஆர். அதுமுடியாக நடத்த வளர்த்த தனியாகக் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டியது என்னும் மறக்க முடியாதது. அதே போல் அப்பறம் ஹைராஸ் ராமசாமி குழுவில் நடத்துக் கொண்டிருந்தேன், ஏனோ என்னும் இவர்களோடு ஒத்துப்போக முடியவில்லை, தனியாகவே நாடகக் குழுவை ஆரம்பித்து விட்டார்கள் என்ற போலானக்கு உரம் போட்டு வளர்த்த ஒரு தனிப்பேரு கையைக் கிடைக்கச் செய்தவர் என்னுடைய கணவர்தான்...”

தடிக்கச் செய்து கவிப்படி உறுப்பினராக நாராயணசாமியைச் சந்தித்த விஜயகுமாரி அவரைத் திருமணமும் செய்து கொண்டார், வாழ்க்கையும் கிளையும் ஒன்றாகவே நடத்தது.

“ஆனால் அதில் நான் எதிர்பார்த்த கணவன்தான் இல்லை, என்னுடைய திருமண வாழ்க்கையிலும் நான் அனுபவித்ததில் விட்டது. ஏனென்ற வாழ்க்கை என்றுதான் இருக்கிறது. என்னைக் கேட்டால் கிளையும்



தென், அவர் இங்கிலாந்தில் என்ருல் இங்கிலாந்து நூம் முன்வெறி இருக்கெனமுடிபாது" என்று உத்திரும் இவர் மனத்தில் அந்த ஏக்கம் இனழியோடிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. என்ன இருந்தாலும் தனக்கே தனக்கென்று அவர் இங்கிலாந்து என்ற ஆசைகம். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற வாழ்க்கைவின இப்போம். உரிமைகளும், சந்தேகமும் இதில் இங்கிலாந்து என்ருர்.

தாடகக் குழுவினும் பொராட்டம்தான். கற்பவது பேணரப் பார்த்துக் கொண்டு யார் எந்த நேரத்திற்கு காராமல் போய்விடுவார் எனோ என்று மட்டுமே கொண்டு... "ஒம் யோரு தாடகரும் தம்பையுமாக முடிய வேண்டுமே என்று கவிரத்தில் நெருப்பைத் தட்டிக் கொண்டு இருப்பேன். என்ன இருந்தாலும் பெண்டாசோ இவளுக்கென்ன பணிகது என்ற அயட்டியம் அக்காய்க்கு என்யோது கவிரதெரிக்கொகத்தான் இருக்கும் என்கும் காலுமம் போய்விடுவென்டி வந்தான் உன்னை வெவது..."

ஆக வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட பொராட்டம், பிழைக்கும், சலுகைகளுக்கும் மாற்றாக இவ்ருரு பொராட்டம் மிருத்த தொழிலியே கவரகாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார் இந்தப் பெண்மணி. "இதிலேயே எம் வாழ்க்கை திரும்பி விட்டதால் என் பாகைக் வாழ்க்கை என்று அநியம் கருவதில்லை" என்கிறார் அருத்தத்தன்.

மிருது கருவின்றவர்கள் திரும்பும் செவது கொள்ள வேண்டாம் என்றுதான் கொளவேக. அதுதும் இரண்டாம் மிளகிவாக வாழ்க்கைப்படுவது என்ரும்...

கலாசலிச இது ஒரு சாபக்கோசத்ததாம் உன்ருது. என்ருயோ கவிர்பார்த்து இருரு வந்தவிடும் இத்தப் பெண்டணிகளில் வாழ்க்கை பெயடியோ திசை திரும்பிப்போய் விடுகிறது. இவ்வருத்தம் ஒங்கொரு பெண்டணில் வாழ்க்கைக் கைகாசெய் இருக்கும். ஆளுக் இவ்கோ?

"தலையோ, கம்பாணியே வேண்டாம். என்று அவரும் அளவுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்தப் போய் விடுகிறது இத்தப் பெண் மனங்களுக்கு. என்கிற அவருதி..."

"அவருதிவந்தான். வெருள்ள கொள்வதான் பார்த்த வரைக்கும் தாடக, செலிச, தடிக்கைகள் எவ்வளவுதான் தக்கவர்களைக் இருந்தாலும், என்ன, 'இவ் தடிக்கைதானே' என்ற இனக்காரம் வந்து விடுகிறது. அதுதான் எவ்வக வாழ்க்கைகள் பழையுக்கும் அம்மை."

என்று கருத்தத்தோடு மிக்கிறார் கிதுப குமாரி. நான் தாடகக் குழு அமைத்து ஒரு திரைமயமம் குழு அமைப்பாராடு இருக்கில் பவரிதப்பணில் உன் கணவர் உருது



சிரித்து

முகத்துடன் மருமகள்



சாதாரண குடும்பப் பெண் என்ற நிலைக்குத் தகு மிகவில் தீர்வாகியவாள் மாறுவது என்பது எவ்வளவு பெரிய சாதனை! சாதாரண கல்விப் படிப்பை முயற்சியாக மாற்றி சௌமாக ஆய்விலத் திறம், தமிழிலும் உகரபாடவும் மேடைமீல் பேசவும் செய்வது என்றால் அதற்கு எத்தனை பரிசுகள் வேண்டும்? குடும்பப் பொறுப் புகளையும், கலாநாயகிய திரவ கிக்கு ம் பொறுப்புக்களையும் மருமகன் இரண்டு பேரி டம் பகிர்ந்து கொடுத்து விட்டு அவர்களே னக்குவித்து தட்டிக் கொடுத்து திருத்து வது - இத்தனையும் திருமதி சந்திரசாக்தி சொலித்த ராஜரஜாவிக்கு னையத்தனம்.

"என் தாயும் தந்தையும் ஒரேநாளில் இறந்துபோனார்கள். வீட்டிற்கு முத்தவளான தான் சிறும் எதிர்பாராத மாடெரும் துக்கம், தீர்க்க முடியாத சோகம் அது. என் கவனத்தை மாற்ற முடியு செய்திருக் கிறார் என் னாவார். அப்போது சந்திரா மில் ஆரம்பித்த புதிது. நெடுவெறு ஒரு தான் என்னை எம். டி. ஆரம்பிப்பாட்டு "தீ போய் மிக்கக் கவனி" என்று கூறி விட்டார். எனக்கோ ஒண்ணும் தெரியாது. "எவ்வளவு தீ செய்வாய் போ" என்று தன்னிடட்டார். இரண்டு வருடம் டெக் னிக்கல் கிளம், மிகவில் பல விஷயங்கள் அத்துப்படிய ஆகும் அளவுக்கு ட்டுஷன் சொல்லித் தான் மாநிரி, கூட இருந்து சொல்லிக் கொடுக்கவும் செய்தார். அப் புறம் எனக்கோ ஆர்வம் ஏற்பட்டு பல விஷயங்கள் தெரிஞ்சாக் ஆரம்பித்தேன்.

"தான் சமூக சேவையில் ஈடுபட்டதற்கும் ஒரு கதை இருக்கிறது. கோவைலின் சோஷியல் வெல்பேர் போர்டு சேர்மனு தியானு என்னைப் போட்டுட்டாரோ, சமூக சேவையைப்பற்றி ஒண்ணும் தெரி யாது. அப்பவும் என் னாவார் தான் னக்கம் கொடுத்து இதைச் சௌகரிய சடுத்துப் பண்ணு" என்று, கோவை லியலானில் திம்பம் கூட்டுக்குள் முதலில் போனேன். இராமத்து மக்களைப் பார்த்துப் பேசி அவர்களின் தேவைகள் என்னவென்று தெரியவதுக்கு, இராம மக்கள் வொயத் துடன் இருக்கிறார்கள் என்பது முதலியேயே தெரியும். என்னை நுண்ணுயே பசர்மனு இருந்தவர்க சரிவாக எதுவும் செய்வதில்லை என்பது அவர்களின் குறை. அதன்க் ஏதாவது கவசரம் வரும் என்று எதிர்பார்த்து, போலீஸ் உதவியுடன், ஆட்சன் உதவியுடன் திம்பம் ஂட்டிற்குள் போனேன்.

காருக்குள் நுழைந்தவுடன் அடிக்க வந்தார்கள். "தாங்க சேக்கிற இடத்திலே னகெயமுத்துப் போடுங்க" என்று மிரட்டி னார்கள். கூட, வந்த போலீஸையும் மந்த ஆட்சனையும் தன்வி திங்க் கொன்னேன்.

அவர்களிடம் அமையவாகப் பேசி எல்லா உதவிகளையும் செய்வதாகப் சொன்னியும் அவர்கள் தம்பலிக்கி. இரவு பத்துப்பெனர என் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து குனிக்க வைத்துச் சாப்பாடு போட்டுத் தூக்க வைத் தேன். காரணம் அவர்கள் எழுந்தவுடன் "இப்பச் சொல்லுங்க, என்னை என்ன உதவி வேண்டும், பணம் எவ்வளவு வேண்டும்?" என்றென். பத்து பேரும் "அம்மா உங்களை தம்பலிரும். நீங்கள் சொன்னபடி கேட் கிறோம்." என்றார்கள்.

அடுத்த துத்து வருடத்திற் மகப்பேறு மருத்துவமனை, னொது, னவத்திய வசதி, னகத்தொழில் உதறுத்தத்து எல்லா விதமான வாதிகளையும் செய்கென். அந்த னுனர்கள் இன்னும் கூட ஏதாவது உதவி கேட்டு வன்னிடம் வருகிறார்கள். தத்து வருடம் கழித்து என் வேலைப்பளு அதிகமாகி விட்டதால், னகரை விட்டுவிட்டுக் கெனம்பி விட்டேன். வரும்பொழுது னுனர்கள் என் னோரும் அழைக்கார்கள்.

"தீர்வாகியவா உங்களைப் பற்றி..." "சடவுக் கிருமையிலே எங்களுக்கு எவ்வா திறவனங்களிலும் தங்க அழியர்கள் னெட்டி இருக்காங்க. முதலாளிக்கு ஒரு சட்டம், தொழிலாளிக்கு ஒரு சட்டம்னு இருக்கக் கூடாது. ஆமா, முதலாளிக்கு எப்பெ சட்டம்! திருத்ததும் முதலாளியும் கூழக் கூழும். திறவனம் வளர்ணுமிகு திவச்சா தான் வளரும். அதேபோல தொழிலாளியும் தங்கா இருத்தாதான் நாமும் தங்கா இருப் போய்ணு ரெனக்க வேண்டும்.

தெனித்த அறியும், நீக்கமான சித்தனையும், பிச்சென்கினை தகரியமாத சடுத்து அயகம் தீர்வாகியவரையும் பகலிசனை திறம்பட வகிக்கும் இவர், குடும்பத்தைப் பொறுத்த வளரையும் வெற்றி பெற்றுத்தான் இருக்கிறார். அதற்குக் காரணம், பகிர்ந்து சொன்னும் தத்துகம்.

வீட்டிற்கு வந்த மருமகன்களை மாமியா ராக மிரட்டி, குடும்பப் பூசை வளர்க் காமல் அவர்களையும் னுனைப் போகப் பொது வேலைகளில் ஈடுபடச் செய்கிறார். குடும்பப் பொறுப்பையும் பகிர்ந்து கொள் கிறார். ஆக, இவருடைய தீர்வாகத் திறமை குடும்பத்திலும் பளிச்சிடுகிறது. அதற்குக் என்று சிரித்த முதத்துடன் வண்ண வரும் இரண்டு மருமகன்களே.

பூங்கோதை குருதாஸ்

கொஞ்ச மொழி செல்வம் குறையற்று வாழ்ந்தீட

உங்கள் குழந்தைக்கு
போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத தோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்தீடுங்கள்.

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ
சொட்டு மருந்தும், டிரிபிளாண்டிபெனும்
அளிக்கப்படும் இடம்:



**தமிழ்நாடு தாதா
பார்மாகூடிக்கல்லை விபிபெட்.**

10, பத்மாவதியார் சாலை, செப்பூர் ஓவர்
(ஆயிரம் விளக்கு மருதி அருகில்)
தெலி-600 086,
தொலைபேசி 810646

சூரிய : காலை 8.30 முதல்
பகல் 12.30 வரை
புதன் : காலை 8.30 முதல்
பகல் 10.30 வரை
சனி : மாலை 3.00 முதல்
8.00 வரை



சிக்-கனஸ் செலவுள்ள திட்டத்தைத் தரகாரம் நூங்கன் திக்-கனாம் தருகிறதும் சம்பந்தம் விரிவான அளவிலும்



—**എന്നുവെച്ചപ്പോൾ** ഹൈന്ദവ മതത്തിൽ പെട്ടവർക്ക് പലതരം ആചാര്യന്മാർ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർക്കിടയിൽ പലതരം വേർതിരിവുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർക്കിടയിൽ പലതരം വേർതിരിവുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു.

1844. 1845. 1846. 1847. 1848. 1849. 1850. 1851. 1852. 1853. 1854. 1855. 1856. 1857. 1858. 1859. 1860. 1861. 1862. 1863. 1864. 1865. 1866. 1867. 1868. 1869. 1870. 1871. 1872. 1873. 1874. 1875. 1876. 1877. 1878. 1879. 1880. 1881. 1882. 1883. 1884. 1885. 1886. 1887. 1888. 1889. 1890. 1891. 1892. 1893. 1894. 1895. 1896. 1897. 1898. 1899. 1900. 1901. 1902. 1903. 1904. 1905. 1906. 1907. 1908. 1909. 1910. 1911. 1912. 1913. 1914. 1915. 1916. 1917. 1918. 1919. 1920. 1921. 1922. 1923. 1924. 1925. 1926. 1927. 1928. 1929. 1930. 1931. 1932. 1933. 1934. 1935. 1936. 1937. 1938. 1939. 1940. 1941. 1942. 1943. 1944. 1945. 1946. 1947. 1948. 1949. 1950. 1951. 1952. 1953. 1954. 1955. 1956. 1957. 1958. 1959. 1960. 1961. 1962. 1963. 1964. 1965. 1966. 1967. 1968. 1969. 1970. 1971. 1972. 1973. 1974. 1975. 1976. 1977. 1978. 1979. 1980. 1981. 1982. 1983. 1984. 1985. 1986. 1987. 1988. 1989. 1990. 1991. 1992. 1993. 1994. 1995. 1996. 1997. 1998. 1999. 2000. 2001. 2002. 2003. 2004. 2005. 2006. 2007. 2008. 2009. 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. 2015. 2016. 2017. 2018. 2019. 2020. 2021. 2022. 2023. 2024. 2025. 2026. 2027. 2028. 2029. 2030. 2031. 2032. 2033. 2034. 2035. 2036. 2037. 2038. 2039. 2040. 2041. 2042. 2043. 2044. 2045. 2046. 2047. 2048. 2049. 2050. 2051. 2052. 2053. 2054. 2055. 2056. 2057. 2058. 2059. 2060. 2061. 2062. 2063. 2064. 2065. 2066. 2067. 2068. 2069. 2070. 2071. 2072. 2073. 2074. 2075. 2076. 2077. 2078. 2079. 2080. 2081. 2082. 2083. 2084. 2085. 2086. 2087. 2088. 2089. 2090. 2091. 2092. 2093. 2094. 2095. 2096. 2097. 2098. 2099. 2100. 2101. 2102. 2103. 2104. 2105. 2106. 2107. 2108. 2109. 2110. 2111. 2112. 2113. 2114. 2115. 2116. 2117. 2118. 2119. 2120. 2121. 2122. 2123. 2124. 2125. 2126. 2127. 2128. 2129. 2130. 2131. 2132. 2133. 2134. 2135. 2136. 2137. 2138. 2139. 2140. 2141. 2142. 2143. 2144. 2145. 2146. 2147. 2148. 2149. 2150. 2151. 2152. 2153. 2154. 2155. 2156. 2157. 2158. 2159. 2160. 2161. 2162. 2163. 2164. 2165. 2166. 2167. 2168. 2169. 2170. 2171. 2172. 2173. 2174. 2175. 2176. 2177. 2178. 2179. 2180. 2181. 2182. 2183. 2184. 2185. 2186. 2187. 2188. 2189. 2190. 2191. 2192. 2193. 2194. 2195. 2196. 2197. 2198. 2199. 2200. 2201. 2202. 2203. 2204. 2205. 2206. 2207. 2208. 2209. 2210. 2211. 2212. 2213. 2214. 2215. 2216. 2217. 2218. 2219. 2220. 2221. 2222. 2223. 2224. 2225. 2226. 2227. 2228. 2229. 2230. 2231. 2232. 2233. 2234. 2235. 2236. 2237. 2238. 2239. 2240. 2241. 2242. 2243. 2244. 2245. 2246. 2247. 2248. 2249. 2250. 2251. 2252. 2253. 2254. 2255. 2256. 2257. 2258. 2259. 2260. 2261. 2262. 2263. 2264. 2265. 2266. 2267. 2268. 2269. 2270. 2271. 2272. 2273. 2274. 2275. 2276. 2277. 2278. 2279. 2280. 2281. 2282. 2283. 2284. 2285. 2286. 2287. 2288. 2289. 2290. 2291. 2292. 2293. 2294. 2295. 2296. 2297. 2298. 2299. 2300. 2301. 2302. 2303. 2304. 2305. 2306. 2307. 2308. 2309. 2310. 2311. 2312. 2313. 2314. 2315. 2316. 2317. 2318. 2319. 2320. 2321. 2322. 2323. 2324. 2325. 2326. 2327. 2328. 2329. 2330. 2331. 2332. 2333. 2334. 2335. 2336. 2337. 2338. 2339. 2340. 2341. 2342. 2343. 2344. 2345. 2346. 2347. 2348. 2349. 2350. 2351. 2352. 2353. 2354. 2355. 2356. 2357. 2358. 2359. 2360. 2361. 2362. 2363. 2364. 2365. 2366. 2367. 2368. 2369. 2370. 2371. 2372. 2373. 2374. 2375. 2376. 2377. 2378. 2379. 2380. 2381. 2382. 2383. 2384. 2385. 2386. 2387. 2388. 2389. 2390. 2391. 2392. 2393. 2394. 2395. 2396. 2397. 2398. 2399. 2400. 2401. 2402. 2403. 2404. 2405. 2406. 2407. 2408. 2409. 2410. 2411. 2412. 2413. 2414. 2415. 2416. 2417. 2418. 2419. 2420. 2421. 2422. 2423. 2424. 2425. 2426. 2427. 2428. 2429. 2430. 2431. 2432. 2433. 2434. 2435. 2436. 2437. 2438. 2439. 2440. 2441. 2442. 2443. 2444. 2445. 2446. 2447. 2448. 2449. 2450. 2451. 2452. 2453. 2454. 2455. 2456. 2457. 2458. 2459. 2460. 2461. 2462. 2463. 2464. 2465. 2466. 2467. 2468. 2469. 2470. 2471. 2472. 2473. 2474. 2475. 2476. 2477. 2478. 2479. 2480. 2481. 2482. 2483. 2484. 2485. 2486. 2487. 2488. 2489. 2490. 2491. 2492. 2493. 2494. 2495. 2496. 2497. 2498. 2499. 2500. 2501. 2502. 2503. 2504. 2505. 2506. 2507. 2508. 2509. 2510. 2511. 2512. 2513. 2514. 2515. 2516. 2517. 2518. 2519. 2520. 2521. 2522. 2523. 2524. 2525.

THE TIMES OF INDIA



நாட்டிய உலகல் நடனத். தம்பதியர்

நடராஜ் - சகுந்தலா

இவர்கள் நாற்பது ஆண்டுகளாக நாட்டியத் துறையில் கலைப் பணி செய்துவரும் முத்த நடனத் தம்பதியினர் இவர்களை, நடராஜ் சகுந்தலா சீர்ப்பல நடன ஜோடியாக உலகம்மீது - அமலா கலைஞர்களுக்கு முப்பிடலாம்.

திரு. நடராஜ் பரதக் கலைப் புகழை மூலமாகத் திருக்கருக்குன்றம் துறையாமிதட்டுவருடும் பவீந்தவர். மேலும் மேரன நாட்டு நடன நடிகையான கதகதிகையும் முறைமாகப் பவீந்தி பெற்றவர். காலியப் பருவத்தில் பாரதி தாசுஜிரோடு மிக தெருவிய தொடர்பு இருத்தலாய் நாட்டியப் பாடல் களைத் தானே இயற்றுவாராம். இவர்களின் தயாரிக்கும் நாட்டிய நாடகங்களுக்கு இவரே பாடல்களைப் புனைந்து, மேட்டுகளை அமைத்து நடனங்களைத் தானே "கோகிலாஜிரோப்" செய்து, நாட்டிய நாடகங்களைப் படித்துக் களைப் புகுத்தி, அவற்றின் காலியாக ஒவ்வொரு பாடப்பெறும் வெற்றி களைப்பதில் இவருக்கு திகர் எவருமில்லை எனலாம். திருமதி. சகுந்தலா வழுஜா ராமய்யா பிள்ளை

விடம் பரதக் கலைப்பின்பவீந்தவர். இவர்கள் கலைப்புகழைத் தம்பதிகள். காதலித்துப் பவ எதிர்ப்புகளைச் சமாளித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். நாற்பது வருடங்களைக் நடன காலியியல் எந்த பெயரில் ஒரு நடனப் பள்ளியை நடத்தி வருகிறார்கள்.

தனஞ்செயல் - சந்தா

இவர்களுடைய மிகச் சிறந்த நாட்டியக் கலாநிதி என்று போற்றப்படும் 'கலா நெஞ்சா'வின் முதுங் கலைமுறை நடன பாட்டினார்கள் தனஞ்செயல் - சந்தா தம்பதியினர்.

பவீந்தி முடித்த கேசலா இவர்கள் அக்கலாநிதியின் நாட்டியப் பிளிக், சூரியன் கலாநிதியும், கலைஞர்களாகவும் தெரிநகலும் பவியாத்திறுக்கலாம். எமல்புகுதம், கேதாநத் தம், இதர துணைகலாநிதியும் அக்கலாநிதியின் கேபே சத்தின்கள்.

"நான் இக்கலாநிதி வந்ததே விதியின் செயல்தான் என்று சொல்லுவதற்கும், கேரளாவின்கள் பவ்யஜாநிக் ஓர் ஏழை அமெச்சூர் நாடக நடிகரின் ஏழை மகன் தான். என்கேடு சிறத்தவர்களின் எழு பெர்.

“அம்மா, கிது புது டூத் பேஸ்ட்டா?”



**கில்லம்மா கண்ணா,
கிது நாம் எப்போதும் வாங்கும்,
உனக்குப் பிடித்தமான
பிளூகா ஃப்ளோரைட் தான்
கிப்போது அழகான புதிய பேக்கில்!**

பிளூகா ஃப்ளோரைட் உன் கைமீறியே பலகினை
எனதுவாடு கலந்து, உய்கள் பற்களைப்
பலப்படுத்துகிறது. பற்சிகைதவவும் வலிதரும்
சொத்ததெயிலா தடுத்தி ழுத்துகிறது. கிது
ஃப்ளோரைட் உபயோகித்து உய்கள் பற்களுக்கும்
மாதுவாப்பிப்புகள், துனதே வாங்குகள்.

உக்கி பற்கள் பக்காண்டு கறு

பிளூகா

ஃப்ளோரைட்

டூத் பேஸ்ட்

கித்திவாயின் முதல் முதல் கத்திவாய்ந்த ஃப்ளோரைட் பற்களை

இருவரும் பிறகு எதுவும் பேசாமல் தங்கள் சத்தெடுப்பதில், சத்தெடுக்க விடாவித்த உலகியில் மூலம் போல் உட்காரத் திருந்தார்கள். உன்னை தென்னு வெளியே வருகிறவர்களை எத்தனை பிரதேச உணர்ச் சியும் ஏற்படாத பார்வை பார்த்தார்கள்.

இந்த மூலிகை எவளும் மதிக்காதபோது தான் மட்டும் ஏன் மதிக்க வேண்டும்? என் தேவதின் மூலம் வேறத்தக்காக, அகல் வளர்ச்சிக்காக, என் மாத்பை அதனை, அர்ப்பணிக்க விரும்புகிறேன் என்று உட்கார் பித்தவர்கள் எவ்வளவு உன்னைதரு!

எனக்கு நினைவான வருமானம் அகலியம். அது சிக ரெட் விற்றுக் கிடைத்தால் என்ன அநிலை விற்றுக் கிடைத்தால்என்ன?



வாட் கன் ராய் இன் கட் டாய் இட்!
 "மிஸ்டர் பாவாத்தரி!"
 அவன் திருக்கிட்டு கையாடலுக்கு வந்தான்.
 எழுத்து கோட்டை யும் 'கூட' கூடவும்
 சரி செய்து கொண்டான்.
 "பென்ட் ஆய் லா!" என்று ரமேஷ்
 சொன்னான்.
 "தாய்க் கு!"
 மார்பு மெரு வேகமாகப் படபடத்தது.
 ஒரு பெண், வட்டமென்றுப் பாதிவட்டம்
 கைறத்தபடி காக்கு பேர் கட்டார்த்திருத்
 தாரர்கள்.
 "குட்டார்த்தரி லா!"
 "குட்டார்த்தரி, கட்டார்த்தரி கிண்டர்
 பாவாத்தரி!"

எட்டுக் கண்களில் ஊடுருவவில் அவன்
 உணர்ச்சிகளின் விளிம்பில் அமர்த்தான்.
 "பட்டம் கிடைத்து நான்கு மாதங்க
 ளாக என்னை செய்திருக்கப் பாவாத்தரி!"
 "வேண்டுகோள் அளித்து கொண்டிருத்
 தேன். சிப்பெருத் படித்தேன். தட்டெழுத்து
 கருக்கொழுத்து கற்றுக் கொண்டேன்.
 பொழுதை வீணாக்கக் கூடாது என்று
 எண்ணம் மாற்றியிருக்கிறேன். வேண்டி
 கிடைக்க வந்தது ஏமாற்றத்தானே மனதாக்க!"

பக்கை கதிவேப்பிலையிலே அல்லது
 வீணாக வரும் கதிவேப்பிலையிலே
 நேராக மிகையப் பொடிக்கு மிகையப்
 வறுத்தவுடன் கதிவேப்பிலையையும் போட்டு
 கொழு கொறுப்பாக வறுத்து மிகையவுடன்
 சேத்த இடித்தால் மிகையப்பொடி கைய
 யாகவும், மனையாகவும் இருக்கும். கதிவேப்
 பிலை உடலுக்கும் நல்லது. மிகையப்பொடி
 கைகொன்று வராமல் இல்லாமலும் இருக்
 கும்.
 -புவனேஸ்வரி

"வேலை ஏன் கிடைக்கவில்லை?"
 கிடைக்கா! என்று அவனுக்கு ஆத்திரம்
 வந்தது.
 இவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும்
 நினைத்துக் கொள்ளட்டும் என்று அவராகக்
 கிடைத்துக் அவன் புன்னகைத்தான்.
 "திசையம் என் திரைமக் குறைவினும்
 இல்லை! என்னிடம் மிகைப்பாட்டினால் சிபாரிசு
 கடிதம் இல்லாதது தான் குறை!"
 மிக வேகமாகப் புன்னகைக் கிட்டு ஒன்று
 எடுத்த முகங்களில் தொன்றி மறைந்தது.
 "இன்டர்மீடியட் கடிதம் காதாபாஸ்கினை
 பற்றி மிக மோசமான அபிப்பிராயம்
 வைத்திருக்கிறீர்கள் மிஸ்டர் பாவாத்தரி.
 காதாபி அப்பெருக்களே!"

பத்தொரு பதினென்று அக்கொரு இது
 வும் என்று கண்குள் எண்ணியபடி அவன்
 சொன்னான்.
 "ஒரு அபிப்பிராயம் இல்லை. இது உண்மை.
 இதுவரை நான் சென்ற தேர்வுகள் எல்லாம்
 அப்படித்தான் இருந்தன. நீங்கள் நடத்துப்

தேர்வு வீதிப்பாசமாக இருக்கும் என்று
 தென்பித்தான் இங்கு வந்திருக்கிறேன்."
 "முடிவாகப் பார்த்தால் தென்பாகத்
 தெரியவில்லை. நீ ஆர் தெர்வாய்!"
 "தேர்வு இது ஆம் நாட்!"
 "குட். கண்ணாடுக்கை எப்போது மிகவும்
 அவசியமான நேரம். நீங்கள் தமிழ்நாட்டை
 சேர்த்தவரா?"

"ஆமாம். அதாவது என்னுடைய பெரு
 நேரங்கள், முன்னேர்க்கே...."
 "நீங்கள்?"
 "நான் கிண்டியில் பிறந்து வளர்ந்தவன்.
 நினைதி என் செகண்ட் லாங்குவேஜ்.
 தமிழ் என் தாய் பாஷையானதால் தமிழ்
 பேசுகிறேன். மற்றபடி எந்த மாதிரித்
 தோடும் என்னை இங்கு இருக்கிறேன் கொள்ள
 என்னுடைய கொள்கையாக இருக்கிறது. நான் ஒரு
 இத்தியம் என்று என்னுடையதைத் தவிர
 வேறுவிதமாக என்னை நினைத்துக் கொள்வ
 தில்லை!"

அவன் உதட்டைக் கடித்துக் கொண்
 டான். எதிர்க்க இருந்தவர்களின் முகத்தில்
 எந்தவித பாவமும் தெரியவில்லை. உயர்
 சீரோ என்று அவன் அவசரமாக நினைத்துக்
 கொண்டான். சிபாரிசு வசனம் பேசுகிறான்
 என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கப்போகி
 ஞர்கள். தங்களை இப்பெருச் செல்வத்
 தாக.....

"நீங்கள் உங்களைத் தமிழர் என்று
 தனிப்பட்ட முறையில் நினைத்துக் கொள்ளா
 விட்டால் பரவாயில்லை. தமிழைப் பற்றிப்
 பொதுவான, அதிசய எதிர்பார்க்கலாம்
 அல்லவா! ஒரு தமிழ் இலக்கியவாதியின்
 பெயரைச் சொல்வ முடியுமா?"
 அவன் வேகமாக அதிர்ச்சியுடன் அவர்
 களைப் பார்த்தான். என்ன வேண்டுகோள்
 இந்தத் தேர்வு என்று கேட்க வேண்டும்
 போகிறதென்று. இன்டர் செல்விரீகளை
 என்று கேட்க வேண்டும் போல்....

அவர்கள் கங்கையு தடித்த எண்ணெய்க்குள்
 வயிதமாக ஒரு செல்லிதான கருவியுடன்
 பார்த்தார்கள்.

"தெ மண்டி பிச்சேரன்!" என்று கண்குள்
 எழுந்த எரிச்சலை அடக்கப் பார்த்துக்கொள்
 ஒரு பெயர் கூட ஓரப்படுத்துக்கு வரமாட்
 டென் என்று. குடும் ஏதிலி நேரத்தில்
 அம்மா ஏதாவது கடிதம் கொடுத்திருக்க
 வாம். கிண்கிண்குக்கும் தமிழ் இலக்கியத்துக்
 கும் என்ன முடிக்க? தமிழ் என் பாடமில்லை
 என்று சொல்வ வெட்கமேற்பட்டது.

"என்ன ஒரு பெயர் கூட ஓரப்பக் வர
 வில்லை?"

காதாபி, ஒன்று கூட நினைவில் வர
 வில்லை. தமிழ்நாட்டு பக்களில் பார்த்த
 அந்த நாடிகாரரின் படம் நினைவுக்கு
 வந்தது.
 ஆனால் பெயர்?
 என்ன முயன்றும் நினைவுக்கு வரவில்லை.

வளரும் குழந்தைகளுக்குத்

தேவது ஒரு விசேட திட உணவு...

ஃபாரெக்ஸ்



காரணம், குழந்தைகளின் விரைந்த முழுவளர்ச்சிக்கான அதிக உளட்சத்துள்ள திட உணவாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

1. ஃபாரெக்ஸ் புரதச்சத்து நிரம்பியதாகும்—உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இது அத்தியாவசியமாகும்.

2. ஃபாரெக்ஸ் வேறெந்த பிராண்டு செய்யப்பட்ட திட உணவைக் காட்டிலும் அதிக இரும்புச் சத்துள்ளதாகும். இது குழந்தைக்குத் தொற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சத்திகையும் ஆரோக்கியமான இரத்தத்தையும் அளிக்கிறது.

3. ஃபாரெக்ஸில் கால்சியம் மற்றும் ஃபாஸ்ஃபாஸ் சரியான விகிதத்தில் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான எலும்புகளையும் திடமான பற்களையும் பெற இவை உதவுகின்றன.

4. தவிர ஃபாரெக்ஸ், குழந்தையின் மென்மையான செரிக்கும் சக்திக் கேற்றவாறு விசேடமாக முன் கூட்டியே பக்குவம் செய்யப்பட்டதாகும்.



பாக்டீரிக் சியாரிக் செய்வது

ஃபாரெக்ஸ்®

வழங்குவோர் கவன்க்கீழ்

“திருவாரூர்மீனார்” என்று அகம்பரவித
மாக மண்டலடிகை பிழுவாழமாக வார்த்தை
நின்றது.

“யானுடே தெரியவில்லையா! தமிழ் தீர்க்கப் படிக்காவிட்டால் என்ன? ஒரு கவிதின் தூய்மையைத் தடத்ததை, அதாவது தெரியுமா?”

“பாதி”

“குட். ரொம்ப சக்கிரம் சொல்லி விட்
யிருக்க!”

அவனுக்கு அளாத்திய சரீராக ஏற்பட்டது. நான் பாரதியின் கொள்கையப்பாட்டின் மற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன் என்று சொல்ல நினைத்து வானை மூடிக் கொண்டேன். அடுத்த பாரதியைப் பார்ப்பதில் ஒன்று சொல்லுவது சொல்லுகார்களோ?

தேட்டால் 'தோ தாய் டீ' உதற
எறத்து விடவேண்டும்....

போய்ஸ்டிரப் போகிறது என்று பதிலு
கொண்டு வந்தார். போய்ஸ்டிரப் வந்தார் இன்
ஸ்பெக்டர். "போய்ஸ்டிரப் இங்கு வந்தார்
பாடலும் உங்கள் பாடலும் பதிலு
கொண்டு வந்தார் போய்ஸ்டிரப்."

அவர்கள் தொடர்ந்து கேட்ட இரண்டு மூன்று கேள்விகளுக்கும் அவன் விடையிட உடனடியாகப் பதிலளித்தான்.

இருந்து தேடி முடிந்த வெள்ளை
வந்த பொது எல்லாம் திரை அபத்தமாகத்
தொழுவீற்று வகற்காக இருந்த கோடி
என்று பதில் சொல்வதோம் என்ற யதார்த்த
அபத்தமாக இருந்தது.

அந்த கரிசாப்படி ரயிலின் முன்து
வெகுதந்த இன்னும் ஐந்து பேர்கள் இருந்த
தால் அவன் ஐரத்தியிருந்தபடியே அவனைப்
பார்த்து உதட்டைப் பிதுக்கி விட்டு வெளியே
வந்தான். பெரிய காயம்புயல்புள்
இருந்த மரத்தடியில் அமர்ந்தபடி இந்த
இரண்டு பெண்டுகளில் ஒருத்தி அழுதனொன்
றுகுந்தான். அவளுக்கு ஸ்பீடா பாயல் என்
து இருந்தது. இவர்களை என்ன கேள்விகள்
கேட்டார்களோ என்ன விவரத்தை கேட்ட
இவர்களும்: நுகர்வோருக்கும் கொடு
வாஷ்டியிற்கும் முடிசைப் போட்டுக்கொண்டு
கேள்விகள்: அவர்கள் கேட்ட கேள்விகளும்
தான் விழித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்ததை
வும் சீக்கை நினைக்க சீக்கை வந்தது.
பாரதி, திருவள்ளூரின் பெயர் எப்படி
முடிந்த போய்விட்ட? மாதுவிடம் இதைப்
பற்றிச் சொன்னால் விழுந்த விழுந்த சிரிப்
பாள். மாதுவிடம் பற்றி நினைத்ததும்
தப்பாவிடம் அவள் கவலை விட்டது.
சூப்பத்திற்கு வந்தது அப்பாவிடம் கேள்
வியும் விண்டியும் ஏதும் தப்பிக்க
எனது நினைக்கவில்லை என்பதோ மாநில
இருந்தது இப்போதைக்கு உத்தரபாகம்
விடைகூடப் கூறியதைக் காரணம்.....

[illegible]

கிரே. கரிசனாங்ககலவிக் கிரே - ஒவ்
 கொண்டும் ஒவ்வொரு பீடி.
 பச்சைப் பட்டாளி - 700 கிராம்,
 மோவா பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
 துலரம் பருப்பு - 50 கிராம்,
 பூண்டு 10 பவு.
 இஞ்சி - 1 துண்டு.
 கசகசா - 3 ஸ்பூன்,
 தேங்காய் - 1 லின்ஸ்.
 பச்சை மிளகாய் - 5,
 பச்சைக் கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
 பெருஞ்சீரகம், - 1 ஸ்பூன்,
 தக்காளி - கால் லிவோ,
 பெரிய வெங்காயம் - 4
 உப்பு - (தேவைவரான அளவு).
 மஞ்சள்பொடி - அரை ஸ்பூன்,
 தெய் - 4 ஸ்பூன்,
 கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
 உருத்தம்பருப்பு - 1 ஸ்பூன்.

செய்தியூறுகள் :

வாணியில் ஒரு ஸ்டூட் நெய் கிட்டு, அதில் பூண்டை, வேசாக வதக்கிக் கொண்டு கசசராவைப் போடவும், கசசர வேடிக்க ஆரம்பித்ததும் பெருந்திரகததைப் போட்டு வேசாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பித்தடை இறியி, கொத்துமல்லி, தேங்காய், பித்தை, பிளகாய் சேர்த்து அம்மியிட்டு உதவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பரத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர்விட்டு
துவரம் பழுப்பைப் போக வைக்கவும், பட்
டாணிவைக்கும், கோரளா பிள்ளையும் தீநி
கைது வைக்கவும். துவரம் (புழுப் பூக்கா)
போலிருந்தால் வெறந்தும் உயர் முக்கி
பட்டாணிவையும் போலா பிள்ளையையும்
போலிருந்து நீண்டு போக வைத்து இருக்கி
வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு பாதிரித்தில் சிறிது நெய் விட்டு வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுப் ப்ரவுன் கவரூக் தயக்கவும். அதில் அரை டம்ஸர் கண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். இதில் ததிலில் கீரை வகைகளைப் பொடியாக நறுக்கி தன்கு இரு மூன்று அலரி வைக்கவும். தண்ணீர் கட்டவும் கீரை வகைகளைப் போட்டு மூன்று வைக்கவும். கீரை நன்கு வெத்ததும், தக்காளி, சப்பா, மஞ்சள் பொடி போடவும். கீரை மசித்து நுகும் சமையல் வேகவைத்த பருப்பு வகைகளைப் போட்டு அரைத்த விழுதையும் போட்டு கொட்டவும். இரண்டு ஸ்பூன் காய்ச்சிய தேய்காவெண்ணெயையும் மிகுந்தான் தேய்வையும் விட்டு நன்கு மிளந் இதக்கி வைக்கவும்.

—என். கமத்தா, குரோம்பேட்டை.
செப்டீம்பர்-44

தேவார்தம் பரிசு:

510

முதுநிலை வாகனக் கிளையின்
மற்றொரு இலாகா முக்கியம், ஸ்டீ.

தேவையான பொருள்கள்

கடலை பருப்பு - 150 கிராம்,
துவரம் பருப்பு - 150 கிராம்.
மிளகாய் வத்தல் - 5,
உப்பு - தேவைபாபான் அளவு,
ஆய்ந்த முருங்கைக்கீரை - ஒன்றரை கப்.
ஆய்ந்து, களைத்து, உரைத்தி அரைத்த
அரிசி மாவு - அரை லிட்டர்
வெங்காயம் - பெரிசுது - 1.
பூண்டு-1,
இஞ்சி - 1 துண்டு.
மதாரைப்பொடி - 1 கப்பூன்,
கரு, உ. பருப்பு நெய்தலைவு,
டாக்டர் தேவைபாபான் அளவு.

செய்முறை :

பூர்ணம்: பருப்பு திரைப்படையும் கறையவத்து. மிளகாய் வத்து. உப்புடன் சிறிது கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் முஞ்சுவைக் கிரைஸை தங்குநீர் கலந்து சூரியம் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் தானித்துப் பிறகு பொடிப் பொடியாக தூக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சியை வதக்கவும். மசாலாப் பொடிவை போட்டு, வெந்த மாணவையும் போட்டு, உதிர் உதிராக வரும் வரை கிளறவும்.

கொழங்கட்டை. மாவும் அரிசி மாவிற்று
சம அளவு நீரை அடிக்காமாஸ் பாத்ரத்தில்
கொடுக்க வைக்கவும். சிறிதளவு உப்பும,
நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து, நன்றாக கொதி
வத்த பிறகு மாணவம் போட்டுக் கொதி,
வெந்ததிறகு சிறு இடுக்கவும்.

ஒரு பெரிய தென்னிக்காய் அளவு மாணவ எடுத்துக் கின்னம் போல் செய்து அதில் ஒரு லிட்டர் பூரணத்தை வைத்து அதை ஹட்டும். சிறிதளவு மாணவ கின்னம் முக் கொடை வடிவில் செய்து குழாய் கொழுக்கட்டைவின் ஓரத்தில் ஒட்டி (பாஸ்ப்பதரீயின் வடிவத்தில்) வேக வைக்கவும். வெந்த பிறகு கண்களுக்குச் சிறித அளவை முன்பக்கத்தின் இருபக்கமும் புதைக்கவும். குழந்தைகளை இதனை விழுமியச் சாப்பிடுவார்கள்.

—சுதிரசங்கரன், மதுரை.



சிப்பாவுக்குப் பிடித்தது — சிம்மாவுக்குப் பிடிக்காது!



தாத்தாவுக்குப் பிடித்தது — பாட்டி விரும்பாதது!



சிண்ணாவுக்குப் பிடித்தது — அக்காவுக்கு ஆகாது!



ஆனால்
எல்லோருக்கும் பிடித்த
ஒன்று...

நரசுஸ் காபி

அது குடும்பத்தின் தோழன்.



ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசுஸ்

'தெர்மலோ' காபி!

நரசுஸ் காபி கம்பெனி

செலம் 636 007. விலைகள்: தமிழ்நாட்டெங்கும்.

சாதாரணமாகப் 'போலீஸ்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே நமக்குச் சற்று உதறல்தாகும். ஆனால் ஒரு பெண் போலீஸ் பெயரைக் கேட்டு நான்காண்டு களுக்கு முன்பு வரை வேதனையில் அழுத குழந்தை கூட காய்ந்துக் கொள்ளுமளவு குற்றம் புரிபவர்களோ இருக்கிறார்கள் என்று சற்று விடப்பாசத்தாக இருக்கிறது. ஆனால் அது உண்மை.

பெண் தனிவாக என்ன சாதிக்க முடியும்! அதுவும் ஆண்களுக்கே சற்று கடுமையான வேலையான போலீஸ்துறையில் தமது அனுபவங்கள் மூலம் இந்தக் கேள்வியைச் சிதை அடித்திருக்கிறார் திருமதி நிலாவதி.

1973-ல் முதலில் பெண் போலீஸைத் தேர்வு செய்து போது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் பெண் போலீஸ் இவர். போலீஸ் துறையில் தான் சேர வேண்டும் என்ற வட்டியோடு எதும் இவருக்கில்லை. 'ஐ. ஏ. எஸ்.' பரீட்சை தீவிரத்து முடிபுராமல்



தனிவரம் விசாரித்து வருவாழும்பவர்கள். மேலும் ஒரு பெண் கடத்தல் செய்கிறாள் என்றால் அவளை உடனே அண்மோலீஸார் பெண் போலீஸைப் போல் கோதிக் செய்வ

பெண் என்பதை மறந்து விட வேண்டும்

'ஐ.பி.எஸ்.' படித்து வேதனையில் உதவி போனீஸ் ரூப்பிரெண்ட்டென்டாக நிலைக்கப்பட்ட இவர், மூன்றுண்டுக்குப் பிறகு ஜாமீன்ட் ரூப்பிரெண்ட்டென்டாக இருக்கிறார். மாற்றக் கூடு, தற்போது உதவி ஜெனரல் ரூப்பிரெண்ட்டென்டாக சென்னையில் போலீஸ் ஜெனரல் அலுவலகத்தில் சீவில் சப்ளை பிரிவுக்கு மாற்ற லாவிருக்கிறார்.

"பெண்கள் பொதுவாக போலீஸ் துறைக்குத் தேவையா?"

"ஏன் தேவையில்லை! ஒவ்வொரு துறை யிலும் இன்று பெண்களின் பங்கு இன்றி வளம்பாததாக இருக்கும் போது இவ்வ றன் இந்தக் கேள்வி! மேலும் தமது அரசியல் சட்டத்திலேயே ஒரு கெரம் (கொலை வழக்கு) சட்டக்கூட்டி விசாரணை செய்யும் போது பின்னாலேயே கண்டிப்பாக பெண்களும் உதவ வேண்டும் என்ற விதிவிலக்கிருது- அது வரைந்து இப்போது எல்லோருக்கும் தெரியுமாயினும் போலீஸ் துறையில் சாவ லர்களாக பெண்கள் நிலைக்கப்பட்டுள் ளார்கள்" என்று முடித்தார்.

"அப்படி பெண் பெண் போலீஸ் வாழ்க்கை வெற்றியடைபதே செய்வார்கள்" என்ற கேள்விக்கு உடனடியாக பதில் வரு திடுது

"குற்றங்கள், சாதாரணமாக ஆண்கள், பெண்கள், முதியோர், குழந்தைகள் என்று அனைத்துத் தரப்பிலிருந்தும் வருகிறது. அப்படியிருக்கும் போது பெண்ணிடமிருந்து (குற்றவாளிகள்) உண்மையை ஆண் கால லர்களிடம் பெண் போலீஸார்

இயலாது. மேலும் விரைவில் தான் இரு பெண் போலீஸ்களில் ஊர்வலத்திற்கு மூன்பாக பெண்களைத்தான் விடுத்து கிரீட்கள்-அப்போது பெண் போலீஸ் தான் அந்த ஊர்வலப் பெண்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது."

"பெண்கள் சாதாரணமாக இத்துறைக்கு அதிகம் வருகிறார்களா! அவர்கள் பணி சம்பவங்களை வேண்டும்?"

"கண்டிப்பாக இன்று இந்தத் துறைக்கு பெண்கள் அதிகம் வருகிறார்கள். கமார் எழுதாது, பெண்களுக்கு வேதனையில் ஒப்பது மாகக்கள் தான் பரிசீலனைத்த போது அவர்கள் இத்துறையில் காட்டிய ஆர்வம் என்னைக் கவர்த்தது. அவர்களுக்கு தாள் கொடுக்க விருப்பமுடையவர்கள் துறைக்கு வந்த பிறகு தான் பெண் என்பதை மறந்து விடவேண்டும் என்பதைத்தான். பெண் மைக்குரிய நானம், பரம், தனிமை ஆடு வனவதாக அவர்களது ஆக்கபூர்வ பணி களுக்கு முதல் சிறி. மேலும் தமது வேல யில் முரட்டுத்தனமான கண்டிப்பும் கூடாது"

ஒருசமயம் வேதனையில் அரசியல் கட்சியின் பிரசாரக் கூட்டம், பத்திரிகையுத சற்பாடு களை மேற்பார்வைகூட்டு ஏற்பாடு செய்த பின்னர் வீடு திரும்பிவ என்னைக் கூட்டு வந்த தகவல் - "திடீரென பிரசார மேடையில் நெருப்பப் பற்றிக் கொண்டது. கூட்டு வரவும்."

அப்போதோ மணி இரவு பத்து. என்ன ஆகுதும் சரி என்று தனிவாசிலே உதவத் திற்குப் புறப்பட்டேன். வழியில் ஒரு

கடைவை பிரகாரம் செய்ய வந்த அரங்கம் கட்டியைப் சேர்த்தவர்கள் வெறிபோடு தாக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். தமது கட்டி மேடையின் "திரு" மதிர்க்கட்சிமலர் சேர்த்த இந்த எதிரிகள் தான் காரணம் என்று அவர்கள் முடிவு கட்டியிருந்தார்கள்.

தனியாகச் சென்ற தான் அவர்கள் முன் சென்று உங்கம் கட்டி மேடையை எதிர்ப்பு கட்டியிருந்தான் தி எவத்தார்களா? அவ்வது 'தி' தானாகப் பத்திக் கொண்டதா என்று விசாரிக்கத்தான் தான் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன். அது சமயம் வந்த விபத்து என்று உறுதியாகத் தெரிந்தால் தங்களுடைய அந்தக் குறிப்பிட்ட தபர்களுக்குத் தண்டனை வழங்குவோம். இப்போது தரவு செய்து கிழித்து போய்க்" என்று அமைதியாகக்

கதிரினை. மத்திரகதிக்கும் கட்டுண்டது போல் அவர்கள் அந்தக் குறிப்பு அளித்து உடனே கிழித்து மீயாணர்கள் அந்தக் கம்பமும் உள் வாழ்தலில் மறக்க முடியாதது. அந்த வேறு தனிப்பட்ட வெற்றி பாகக் கருதல்கள். தமது கழிமுறைகள் சீராகப்படுத்தால் விளைவுகளும் சீராக மாறும் என்பதைத்தான் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

இவ்வது கணமும் இந்திய விமானப் பிளிக் கம். பி.யு.மாண கணவர் - திருமறன் - அறிவுரைகளும், உத்தரவுகளும் தான் தங்கு சீரான பதில்களும் காரணம் என்று அரும்பு. முகமூட மாரச்சொன்னார் திருமதி. தி.வ.வதி.

பேட்டி: சி. தியாகு.



உ.வி. வயப் பாதுகாப்பது எப்படி ?

1. டி. வி. செ. என். தகவல் காட்டுவது முன்ன அமைதியை குறைத்துப்படமை கவந்திருந்து ஒரு அடி துரட்டாவது தன்னி இருக்கும்படி வைக்கப்படுகிறது.
2. ஸ்டேஷனார் உன்னை செ. தத்தப் படாத டி. வி. என்.ருக் கட்டி வயதாக வெளிப்படுத்து ஆட்டோமாதிக் கட்டெரி கிளர் வைக்க வேண்டும்.
3. வெளிச்சத்தை (பிரைட்னஸ்) மிகக் குறைவாகத் தேவைக்கேற்றபடி வைத்து

தருதாம். நிகர்-பட்டியல் - நுலம் அறிவிக்கும்.

4. படம் மிகவும் கிழிந்ததாற்போவபோ, அடிக்கடி கோடுகள் தோன்று குறிப்பது போவபோ தோன்றினால் முக்கியமாக ஆண்டெனாவில் இரு ஒலிகள் டி. வி. சிக் சீராகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும்.
5. குறைந்தது அது மாதங்களுக்கொரு முறைவாயது முக்கியமாக மழைக்காவல் கனிக். மெய், ஏரியலில் இணைக்கப் பட்டுள்ள ஒலர்களைக் கழற்றிவிட்டு அதுமேலில் கம்பியைப் பண்பனவென்று கத்தம் செய்து மறுபடி ஒலர்களைப் பொருத்தி சீரான திசையில் ஒலியிழைத் திருப்பி வைத்து வந்தால் ரிப்போகள் பெருமளவில் குறைத்து விடும்.
6. சென்னைலிருந்து ஐம்பது மில்லோட்டர் தொலைக்கூறால் உள்ளவர்கள் படம் தெனிலாகத் தெரிய நவ்வ உயர்மான இடத்தில், பிசீ சீரான அனவுகள் கொண்ட ஏரியல்- அமைத்து மலிரும் சின கருவினைப் பொருத்தினால் நல்ல தரமான படமும் தெளிவான ஒலியும் கிடைத்து விழுவாம்.

-தகவல்-கிளம் எடுக்கெட்டாணிக்.



உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை

பலருக்குத் தங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற எய்வளவு எடை இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்திருப்பதில்லை. இதே உள்ள அட்டவணைப்படி தங்கள் சரியான இருக்கிறீர்களா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

| உயரம் | ஆண்
(பவுண்ட்) | பெண்
(பவுண்ட்) |
|--------|------------------|-------------------|
| 4' 12" | - | 110-115 |
| 5' 0" | - | 110-120 |
| 5' 1" | 120-130 | 114-122 |
| 5' 2" | 124-133 | 117-125 |
| 5' 3" | 127-138 | 120-128 |
| 5' 4" | 130-140 | 124-132 |
| 5' 5" | 133-144 | 127-135 |
| 5' 6" | 137-147 | 130-140 |
| 5' 7" | 141-151 | 133-144 |
| 5' 8" | 145-155 | 137-147 |
| 5' 9" | 149-160 | 142-152 |
| 5' 10" | 153-164 | - |
| 5' 11" | 157-168 | - |
| 6' | 161-173 | - |

இவற்றில் ■ சதவிகிதத்திற்குமேல் எடை அதிகமாகியிருப்பின் அதனால் பல கொள்கைகள் ஏற்படலாம். அதனை உடனே கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம். உடல் பருமனுடையவர்களுக்கு அதிகமாக டயபமீஸ், குட்டுவாதம், இதய நோய்கள், உடல் தள்ளாடும் குறைபாடு ஆகியன ஏற்படலாம். லிபிடுக்கள் ஆகியவை நெருங்கின்றன.

உணவாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சில யுகள்:

1) 'வில் பவர்' என்ற மனஉறுதியை எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது.

2) ஒவ்வொன்றாக வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுவதை விட நமக்கு பிரியமான செய்துள்ள உணவு மொத்தத்தையும் நமக்கு முன் வைத்துக் கொண்டால் நமக்கு ஒரு மனத்திருப்பும் உண்டாகும், சாப்பிடும் அளவும் தெரியும்.

3) டயபமீஸுடன் கூடிய பருமன், சர்க்கரை வியாதியை இன்னும் அதிகப்படுத்தும். ஆகவே அவர்கள் தாரமல் எடைக்கு வர வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

4) உருமான வரையில் உணவு உண்ணும்போதுதான் காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற குறைந்த மாவுச் சத்துக்கள் உண்ணவற்றை உண்டுவிட வேண்டும். பிறகு மற்றவற்றை உண்ணலாம்.

5) உணவு இடைவெளிகளின்போது பசிபெய்ந்து தாக்கு வெள்ளிக் காய் போன்ற பச்சைக் காய்கறியும் அல்லது சிறிது பொரியும் தண்ணீரும் அருந்தலாம்.

6) வீட்டில் இனிப்புகள், பீஸ் கடிகள், சாக்லேட் போன்றவற்றைச் சேர்த்து வைக்காதீர்கள். நிச்சயமாக அவை உங்களுக்குச் சபலத்தை உண்டாக்கும்.

7) சிறிய, கையமீன் உடற்பயிற்சியாகிய 'லாக்டிங்'வை விடாதீர்கள். அது மிகவும் முக்கியமானது.

8) தேக்காளும் காய்கறிகளை எந்த அளவில் வேண்டுமானாலும் உட்கொள்ளலாம்.

கவ்யாஸ்பூசணி, கோல், வாழைத் தண்டு, காளிபிளவர், கத்தரிக்காய், இளநாள் பீன்ஸ், வாழைப்பழ், வெண்ணடக்காய், காராமணி, முருங்கைக்காய், புடவங்காய், பாகை காய், நூல்கோல், கீரைகள்.

செரிக் காய்கறிகளும், மற்ற நிறங்களுக்கான ஆறுநில வரவே கூடாது. ஸ்பீட்ஸ், ஐன்டிரீம், கேக் ஆகியவை வாய் கூடாது. டயபமீஸ்காரர்களாகியிருந்தால், சர்க்கரை எந்த வடிவிலும் சேரக் கூடாது.

மற்றவர்களும் கூட ஒருநாளைக்கு 15 கிராமீது மேல் சர்க்கரை, எண்ணெய், கொழுப்பு ஆகியவற்றைச் சேரக்கக் கூடாது.

—கே. கந்தி

மற்றொரு வகையான நெக்லேஸ்.
Cording not—ஆல் போடுவது இது.

தேனவயான பொருட்கள்:

1) பொன்னிறக்கயிறு, அதாவது நூல் போடும் அளவைப் போல் நான்கு மடங்கு நீளமான கயிறு வாங்க வேண்டும்.

2) ஒவல் வடிவ பீங்கான் மணிகள்.
16. அதற்கு முட்டை வடிவம் இருந்தால் அழகாக இருக்கும்.

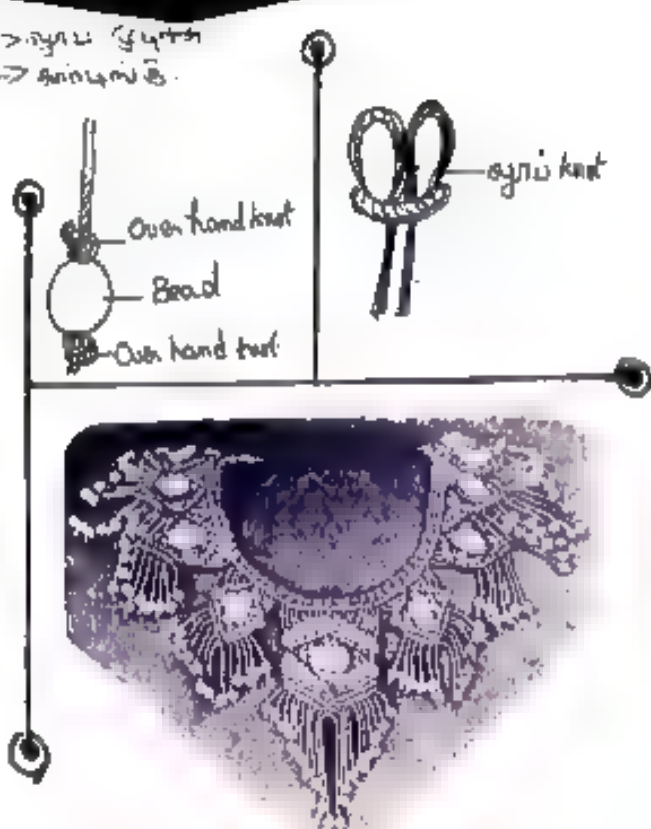
3) 238 கண்ணாடி மணிகள் அதே நீளத்தில் (பக்கங்கள்)

தங்க நிற நூல் 3 அடி நீளத்தில் 38 துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 38 துண்டுகள். இதை 3 அடி நீளமுள்ள இரட்டைக் கயிறின் மேல் பொருத்துமாறு அமைக்கவும். மொத்த துண்டுகளையும் இரண்டாக மடித்து இந்த நூலின் மேல்

பொருத்திய பிறகு அவற்றை ஆறு இரட்டை நூல்களுடைய விடுவிறகு வாகச் செய்யவும். பெரிய 3 அடி நூலின் முதல் வரி காட்டிங்காகப் போட்ட பிறகு தான் 6 குறுப்பாகப் பிரிக்க வேண்டும். இதை இங்கு கொடுத்துள்ள படத்திலிருந்து அறிவீர்கள்.

இப்பொழுது தடுவில் இரு கயிறை ஒவ்வொரு குறுப்பிலிருந்தும் எடுத்து இடதும் வலதுமாக Cord செய்யவும். ஒவ்வொரு குறுப் - பிறும் செய்த பிறகு, ஒரு சதுர முடியை நான்கு இடையின் உதவி கொண்டு போடவும். பிறகு நான்கு Threads—ன் மீது இரு நூல் ஓர் பெரிய நீலகவர் ஒவல் வடிவ பீங்கான் மணியில் நுழைத்து மறுபடியும் நுழைந்த இரு நூலின் மேல் மற்ற இருபக்க நூலின் உதவியால். மற்றொரு Flat knot

நீலமணி நெக்லஸ்



போடவும். இதன் பிறகு பக்கவாட்டில் உள்வ, மும்முன்று நூலில், தடு நூலை ஸ்கொர் ஆக வைத்துக் கொண்டு ஒரு Flat knot போடவும். பிறகு சிறிய மணியை கோர்க்கவும். கோர்த்த பிறகு மூன்று கூறியது போல் நடுவில் மணியில் கோர்த்த நூலின் மேல் பக்கமாக மத்தெழு நூலைக் கொண்டு வந்து ஒரு Flat knot போடவும். இவ்விதம் பக்கத்துக்கு தாங்காக சிறிய மணிகளும், தடுவில் ஒன்றுமாக போட்ட பிறகு மூத்தல் செய்தது போல் ஓரத்திழுள்ள இடமும் வலது பக்கமாக diagonal-வாக வைத்து Cording

செய்யவும். இவ்விதம் எவ்வாறு இருபு களிலும் டிசைன்களைப் போட்டு, பீதி தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் நூல்களை Slant -டாக வெட்டி அதில் ஓர் (Over hand knot) கைமேலிருந்து நூலை எடுத்துப் போடும் முடியைப் போட்டு, ஒரு நீலமணியைக்கோர்த்து மறுபடியும் ஓர் over hand knot இடைவெளி ஏற்படாமல் போட்டு ஓரத்தில் பசைவைத் தடவி, உலர்த்த பின் நூலை வெட்டவும். இப்பொழுது நீலமணி பதித்த பொன்னுபரணம் தயார். நீலத்திற்குப் பதிலாக வேறு நிறங்களிலும் மணியை உபயோகிக்கலாம். -ரத்னா நரசிம்மாம்பா.

சென்னை



எனும்புகிசும்

● பண்டிதரை வாழ்த்துங்கள் கூ. படிக்கின்ற 'வாசுதேவ'க்கு மட்டும்தானா? எம். பஞ்சர், ஸ்ரீராமராயன்-12.

● படிப்பில் படுகட்டி, துணி பூதலுமே பக்தி; பரத நாட்டியத்திலே செட்டிக்காசி- இவ்வளவும் உள்ள குமாரி வித்தா விநாய ராகவம் - ஏதாவது ஒன்றை அப்படியே கடைப்பிடிப்பது போல் அட்டையின் காட்டி யளிக்கச் செய்திருக்கப்பட்டதோ? விநாயகமுரளி, கரோடு-1.

● திரு. செனடேவர் கூற்றை மறுத்து ராஜம் கிருஷ்ணன் எழுதியுள்ளது விஷயத்தைச் சரிவாகவே அவர் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது. செனடேவர் கூறியது அகில இந்திய பெண்களைப் பற்றியல்ல, தமிழ்நாட்டுப் பெண்களைப் பற்றிய மட்டுமேதான். வடநாட்டுப் பெண்களில் உணவு புகழ் அடைந்த பெண்களும் ஆண்கள் கண்களில் கிரகம் விட்டு ஆட்டும் பெண்களும், நாட்டின் வரலாற்றையே நிர்ணயிக்கும் பெண்களும் இருக்கிறார்கள். தனிக் கரோஜினியே, விநாயகமும் பண்டிட், கஸ்தூரிபா காத்தி, சாரதா தேவி, போன்ற மாது கிரோஷ்மணிகளும் இத்தூற்றினாய்தான் அவதரித்துள்ளார்கள். ஆனால் தமிழகத்தில் காமராஜ், ராஜாஜி, அண்ணா,

எம். ஜி. ஜார், கருணாநிதி என்று எத்தனைபேர் ஆண் தலைவர்கள் இருந்தாலும் இவர்களுக்கு இணைவாகப் பெயர் சொல்ல வாரும் இல்லையே! சி. வைரவன், சென்னை-17.

● துணியில் பாதுகாப்பு, குழந்தைகளை வளர்க்க, பிரீட்டி, மிகக் பாதுகாப்பது என்பது பெண்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அரிய பொக்கிஷங்களாகும். சி. சண்முகத்தாய், சாத்தூர்.

● 'செய்தி மலர்' மிகவும் பயனுள்ள பகுதி. அரசியல் விஷயங்களை அதிகம் அறிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் இருக்கும் மாநிலங்களுக்கு இப்பகுதி ஒரு துல்ல வரப்பிரசாதம். ஆனால் செய்திகள் பெரும்பாலும் இத்திராசாத்திலைப் பற்றியே வருவது குறைவாகப் படுகிறது. கோ. பாபு, சின்னசெலம்.

● விமலா சக்திதான் எழுதிய எங்கு விட்டு எதுமானி சிறுக்கத்தைக் காட்டிலும் அக்கறைக்கான ஒவியம் தான் என்னை மிகவும் சிறப்பில் ஆழ்த்தியது. சிதம்பரம் செல்வி, சிவகாசி.

● "பெண்களின் சில நிர்ந்தரப் பிரச்சனைகள்" எட்டுரை வெகு அருமையாய் இருந்ததொரு மட்டுமல்லாமல், திருமணமாகிப் புதிதாகத் தனித் குடித்தனம் செல்லும் பெண்களுக்குப் பலனுள்ள வசைமீதும் அமைந்திருந்தது. நாளை, பொன்னி, கிருத்தாசலம்-1.

● அனுராதா ரமணனின் "அம்மா சத்தித் த மனுஷி" மூலம் ஒரு வதார்த்தமான கதையைப் படித்த திருப்பதி ஏற்பட்டது. திருமணத்திற்குப் பின்னானை வைத்திருக்கும் வீடுகளில் நடப்பனவற்றை மிகவும் இயல்பாக எதயாண்டித் தனத்துடன் கருதியது பாராட்டுக்குரியது. வேலுசேனாபாள், வேலூர்.



இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை கண்டறிந்து அதற்கு மருத்துவரவையேற்றுவதே. மெய்ப்போக்காக மருந்துகளை நாமே பயன்படுத்துவது மிகவும் தவறானது ஆகும். சிலர் அரிப்பு, அதிக வெள்ளைப்போக்கு என்றவுடன் ஆயிண்ட்மெண்ட்டைத் தான் கண வாகவியப் பூசிக் கொள்கிறார்கள். இவற்றின் காரணமாகவே இன்னும் அதிகமாக வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படும் அபாயம் ஏற்பட்டுவிடும். எனவே எதனால் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுகிறது என்பதைத் தவறாமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முகமற்ற வெள்ளைப் போக்கு:

சிறு குழந்தைகளுக்கும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இது தாயிடமிருந்து வரும் சில கோளாறுகளின் காரணமாக இருக்கலாம். இரண்டு வயதுக்குழந்தைகள் எதைவரவது உய்யே போட்டுக் கொண்டு விடுவார்கள். இதனாலும் ஏற்படுவதுண்டு. பருவம் அடைவதும் சமயத்திலும் சிலருக்கு வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படும். அதேபோல மாசுநீட்டாய்க் காலங்களில் இது போலும்

பெண்களின் சில நிரந்தரப் ப்ரச்சினைகள்—டாக்டர். கமலம்மா. M.D.D.C.O

பெண்களின் பிரச்சினைகள் மிகவும் பொதுவானது 'வெள்ளைப் படுதல்'. சிறு குழந்தைகளில் இருந்து வயதானவர்கள் வரை எல்லோருக்கும் இந்தப் பிரச்சினை இருக்கிறது. இது மிகவும் சிக்கலடையுள்ள பிரச்சினையும் கூட. உடல்களில் பட்டுத் தெரியப்படுத்திவிடும். நான்கு பேர்களுடன் இருக்கும் பொது நடைச்சல் எடுத்து தெரிய வைக்கும்.

பொதுவாக வெள்ளைப்படுதலைப் பற்றி ஒரு தவறான அபிப்பிராயம் உண்டு. "டாக்டர், அதிகமான வெள்ளைப்போக்கினால் நான் ரொம்ப 'லீக்' என் லீட்டேன். எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்" என்று வருவார்கள். வெள்ளைப் போக்கின் காரணமாக உடல் பலவீனமடைவதில்லை. உடல் பலவீனம் மற்றும் பல காரணங்களின் காரணமாகவே வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுகிறது. இது உடல்கோளாறின் அறிகுறியே தவிர. இதனால் உடலில் கோளாறு ஏற்படுவதில்லை.

வெள்ளைப் படுதலுக்கான காரணங்கள்:

அளவியலா என்பதும் இருந்த சோகை, கவட்டப்பின் குறைபாடு, அவரது மற்றும் சில காரணங்களால் வெள்ளைப்போக்கு.

வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. மாத விடாய் நிற்கும் காலத்திலும் சிலருக்கு இது ஏற்படுகிறது. கர்ப்ப காலங்களிலும் வெள்ளைப்போக்கு உண்டாகும். அதேபோல வயதானவர்களுக்கு உறுப்புகள் கருங்கு வதன் காரணமாகவும் ஏற்படும்.

இவைபெல்லாம் சாதாரணமான பயமற்ற தன்மையின் அடங்கியவை. எனவே இந்தச் சமயங்களில் ஏற்படும் போக்குக்கு அச்சப்படத் தேவையில்லை. நாளுக்குச் சரிபாவிவிடும். வெளிப்பொருள்களை போட்டுக் கொண்டு விடும் குழந்தைகளுக்கு அவற்றை எடுத்து விட்டாலும் சரியாகிவிடும்.

வெள்ளைப்போக்கின் பேரது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது அதுண்டாய் கலரும், நடைச்சல் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துதல். வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படும் இரத்தம் அடைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நடைச்சலும் ஓரளவு இருந்தால் அதற்கான மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மருந்துகள் வர்ணமாகவோ, அதிக நடைச்சலுடன் இருந்தாலோ அதைக் கவனிக்க வேண்டும். அதேபோல வெள்ளைப் போக்கில் இருந்தும் கலந்திருந்தால் அதை உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். அதிக அளவில் இருந்தும் இருக்க வேண்டும் என்பது கூட

இக்கே. ஓரளவு திகப்பு வர்ணம் இருந்து விட்டால் கூட அது அபாவகரமாகிறது. புற்றுநோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். அதேபோல ஓர்வாடை இருந்தாலும் உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். இவ்விதம் அம்சங்களில் ஏதேனும் இருக்கும் பெண்மணிகள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி மூலமையாகத் தங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

பெரும்பாலும் வெள்ளைப் போக்கிற்கு அவர்ஜியை காரணமாக இருக்கும். கருவாய் போன்ற உள்வாடைகளை அணிவதாலும், டிரைட்ரென்ட் கோப்ராக்ஷன் சர்டிபிகேய் தாலும், டெட்டர்ஸ் போன்ற கிருமியின்களின் உபயோகப்பதாலும். இதமாக இருக்கிறது என்று தெரிந்தால் பரம்பரத்தால் தாலும், சித்தமற்ற தன்மையின் காரணமாகவும், இந்த அவர்ஜி ஏற்படும். இதனாலும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. சிறு குழந்தைகளுக்கும் இதனால் வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அவர்ஜிக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதைத் தவிர்த்து விட்டால் வெள்ளைப் போக்கு நின்றுவிடும்.

கர்ப்ப காலங்களில் 'ஹார்மோன்' களிகள் போட்டுக் கொண்டது என்பது எவ்வளவு தவறானதோ, அதைவிடத் தவறானது வெள்ளைப்போக்கு ஏதனால் ஏற்படுகிறது என்று கண்டறிவதும் அதற்கான மருத்துவத்தை மீறக்கொள்ளுவதும். பலரும் இது Urinary Infection - னால் ஏற்படுகிறது என்று கூறி, அதற்கான மருத்தை மருதிக் கொடுத்து விடுவார்கள். அந்த

மருத்துவன் மேலும் வெள்ளைப் போக்கை அதிகப்படுத்தி விடும்.

கணவரின் மிகுந்து சில தொற்ற நோயின் காரணமாகவும் வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. 'டிஹெகோமெனஸ்' போன்ற நோய்களினால் இது ஏற்படும். "கோனூசியா" ன்றாலும் ஏற்படுவதுண்டு. கர்ப்பத்தடை உடைகளாலும் சில சமயம் ஏற்படுகிறது. இது போன்ற சமயங்களில் மனைவியைக் கணவரும் மருத்துவம் மீறக் கொள்ள வேண்டும். இக்கேபெய்ரால் மீண்டும் மீண்டும் இந்த நோய் ஏற்படத்தான் செய்கிறதே தவிர குறைவாகது.

சர்க்கரை விவாதி உள்ள பெண்களுக்கும் இது ஏற்படுவதுண்டு. வெளியே தடைய்ச்சல், புண் முதலியனையும் இவர்களைப் போன்ற வர்களுக்கு இருக்கும். இவர்கள் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பொதுவாக வெள்ளைப்போக்கு இருப்பவர்கள் தங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட தன்மை யில் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறித்து அதை பாக்கிடம் தெனியாகக் கூறுவேண்டும். தடைய்ச்சல் இருந்தால் உறுப்பின் வெளியே உள்ளதா, உள்ளே உள்ளதா, என்ன திறமாக உள்ளது, தீர்த்து அல்லது தவிர்ப்போன்று இப்படி எந்தத் தன்மையில் உள்ளது என்பதெல்லாம் முதலில் தாங்களே தெரித்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு மருத்துவரிடமும் கூற வேண்டும். அப் போதுதான் அவர்களும் எவ்வ காரணம் என்று கண்டறித்து மருத்து தர முடியும்.

பரிவர்த்தனை!.. பரிவர்த்தனை!.. ஜாதக பரிவர்த்தனை!!

விபரங்களுக்கு ரிப்பீன் கவருடன் எழுதவும்.

ஸர்வியம்விராலயா

சேவை இலவசம்!.

வாங்கிவிடீர்களா?



கயம்வரம்

மணங்கல் சேவை

வினம்பரங்கள் அதிகம் வரும் ஒரே தமிழ் இதழ்!

11. ஸ்டேஷன் ரோடு, சென்னை-600 033.

பஞ்சமாதா

ரா.கணப்பதி



4

காம ததவர்த்தத்தில் நம் கதை தொடங்கிற்று. பொல்லாத காமம் ஒழித்தாலன்றி ஞானமில்லை. ஆன்மாவைக் கவனிப்பது என்பது யாவரும் அறிந்ததே. தீவனங்களை மாப்பாசம் விளக்கும் மதமா சத்துரு காமமும் க்ரோதமுமே என்று தோதார்களும் கூறுகிறார்கள். இவ்விரண்டில் க்ரோதத்துக்கு உருவமான பண்டை அழிக்கவே லலினை உத்பலித்திருப்பதைக் கண்டோம். ஆனால் இவரின் காமன் விஷயமாக என்ன செய்யப் போகிறார்களென்று கதை முடியில் பார்த்தும் போது ஓர் ஆச்சரியமான முரண்பாட்டைக் காண்போம் - காமம் பொக்கிஷ மதவரைக் இவன் மறுபடி அடிசைத் தளிர்ப்புடன் புனர் ஜன்மம் கொள்ள வலப்பதைக் காண்போம். அந்த முடிவுக்கு ஒரு தொடக்க

மங்கல மதிழகத்தில் மெருகூட்ட

ஐடெக்ஸ்
உலகக்ஸ் குங்குமம்
matt finish

ஐடெக்ஸ் ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ்
உலகக்ஸ் ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ்
உலகக்ஸ் ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ்
14 உலகக்ஸ் உலகக்ஸ் உலகக்ஸ்
உலகக்ஸ் ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ்
ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ் உலகக்ஸ்
ஐடெக்ஸ் உலகக்ஸ் உலகக்ஸ்



ஐடெக்ஸ்

41 ஆண்டுகளாக
உலகக்ஸ் உலகக்ஸ் உலகக்ஸ்
மெருகூட்ட மெருகூட்ட



அரவிந்த லாபரடீஸ்
பெங்களூர்-800 033

தேவ உறுப்புக்களை ஒப்பொன்றாக அறுத்து ஆறாறதி செய்துவிட்டு முடிவில் தாங்கியே வெள்ளித்தலிச் சூரத்தாரிகள் என்பதற்கு உட்பொருள் கிடைக்கிறது. அதாவது, அயர்கன் தங்கனது சரீர உணர்வு, ஆற்றல், அறிவு யாவற்றையும் அறிவே அம்பிகைக் கொள் அர்ப்பணித்து விட்டுத் தன் ஜீவ பாகையம் என்பது இவ்விதி. தாங்கியே ஏகப் பேருணர்வும், ஆற்றலும், அறிவுமான சித்திதில் ஒன்று பட்டிருந்தாராகவேன்பதையே கயாவி மன்று கூறிவிடுவதாகக் கற்புகிறேன். அப்போது அந்த சித் ஜோதியே கவிதைவாய் அங்குசிர்த்தலிப்பது. "அம்பிகை தேவ ராஜ்யமொட்டும் உயர்வாராஜ்யமொட்டும் இவ்வொன்று அங்குசிர்த்தலி" என்ற இத்திரன் கொள்ளுக அடியை? சித்திக்குகியமுறுகதுதான் ஆகும் சாம்பராஜ்யம், ஆறும் அந்த விவா விதோதக்காரி இன்னும் இவ்வாறே கவித்துக் கொண்டு திறநல வினைபாட்டுப் பரக்க கிரும்பி விட்டான். அதனாக அயர்கனது பேருணர்வைக் கவித்து சரீர உணர்வைத் தந்தான். இவ்வத்தான்

அவனை உருகெடுத்த திப்பகதச் சொக்தும் போது. "உணர்வுச் சொக்தென்பது உள் கிண்பாட்டின் பொருட்டாகும். இதிலே சித் தன்வருபான வெளியே உண்கு காவாகக் கொன்றோம், ஆறாரமாக ஆரா ஆனந்தத்தை உண்டிரும். கனறவிடமாக தன்மக்களை இவ்வத்தாக் கொன்றோம்" என்பதிறது.

தமோ தமஸ்தே ஜாதேகமாதிரே

தமோ தமஸ்தே ஜாதேகமாதிரே

தமோ தமஸ்தே (அ)வெ தந்தரூபே

தமோ தமஸ்தே (அ)வெ தந்தரூபே.

என்பதாக அந்த ஜகன்மாதானவியே ஜகத் பிதாவாகவும் உணர்ந்து, ஆகம் தந்திரங்கன் அளித்துக்கு வடிவான அவனியே எவ்வா கைதிக் வேண்டிக்குக்கும் உருவாகப் பேரற்றிய கிண்பாடிகள் மீண்டும் மீண்டும் கணங்கிபெருந்தார்கள். முடிவாக, பிர கண்ண உண்குதிதோடு வரப்பிரகாரம் வழங்குவாறு அவனை வேண்டுகிறார்கள்:

ப்ரணீத விசேவசுரி விசுவத்திரே

ப்ரணீத விசேவசுரி வேதகுபினீ

ப்ரணீத மாவாமுடி மந்திரவித்திரே

ப்ரணீத வர்வேசுரி வர்வருபினீ

தேவி திருவுள்ளம் குவிந்ததான். அடி பணித்த அமரர்கோன் மீது அருட்சன் பானித்து. "கேள் வரத்தை" என்று.

பரம் மங்கல் வரவாயால் திறன் அவனை "கவரணீ" என்றனமுத்த சகரம். "நீ வரம் கொடுக்க ஆனந்தமாய் மனம் கொண்டுவிட்டாய். தாங்கனோ அனார்த்த திரவூக் பீடிக்கப்பட்டும் தேசத்தில் எப் படிமோ உயிரைத் தரித்துக் கொண்டும் உவகித் தரனுகதி அடை த்திருக்கிறோம்" என்று.

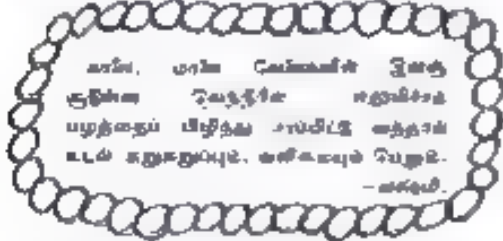
அனார பீடிப்புத் தானாமல் அக்கலிவிட்ட. அவர்கனது தேவகினை சரீரப்பித்தனக் அவந்தானோடுப்பொதுதத்தோஷமாக வரம் தர வந்து விட்டான். இதை அவனுக்கு எடுத்துக்காட்டுவதற்கு அதிகமாக வரம் என்ற ஒன்று ஏன் கேட்ட வேண்டும்?

உயிரிக்கு முழுவதற்கும் வரத்தைவர கவிதை அவன் காய்விட்டுக் கொளாத வரத்தைத் தான் வழங்குவதாக வாய் விட்டு மலர்ந்தான். "பண்டித நாளை கிரைவிச் வெக்பென். உனக்கு முயல்வனையும் அணிப்பென்" என்று.

பூர்ண் அபிண் சக்திவான அவனொருத்தி தான் பண்டித எறித்து வெய்க் முடியுமான கனத்தான். தானே தேரடியாக அவனுடன் போவிட்டு வெவ்வதாக ஐவத்துக்கிடமறக் கூறிவிட்டான்.

தேவர்கன் கிரும்பிவது அதுதானோ? பயம் தொகித்து ஆனந்தப் பரவாமாணர்கள்.

(தொடரும்)



அவர்கன் எரித்த தங்கனது தேவகினை மீண்டும் அவனருளால் பெற்றதாகக் கண்டோம்.

புத்தலம் பெற்ற தேவர்கன் தங்கன் உதிரே திகழ்த்த சக்திவான தேவியின் திவ்ய உடாகனாக்குத்த திவ்யகனின் திவ்ய தனார். அதில் அவர்கனது உடல் வற்ற மென உறுதியேற, உள்மென மெருகெனக் குழந்தித்து.

அனைத்தும் அருளும் அடிய திவ்யம் இவன் என்று பார்த்த மாத்திரத்திரேயே கண்டுக்கொண்டு அவனை அகம் குவித்து துதிக்கவாரிசார்.

இத்துதி 'வலிதா கவராரஜம்' என்று வழங்குகிறது. கவிதை குறித்த தோத்திரங்களுக்கு அரோகத் திகழ்வது என்றுபொருள்.

ஜயதேவி ஜகன்மாதரி-

ஜயதேவி பராத்திரே

ஜய கவ்வான்திவியே

ஜய காமகனாதபிரே.

எவ்வி எவிய, இவிய, புவிதச் சொகு அனாடிக் கொடும் இத்துதி முடிவது உயர்வாரகனின் அம்பிகை அவ்வாயும் கவ்வாரகனை இவர்கிறது. கிண்காராராக

நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், பாட்டிலை
கிருமி நீக்கம் செய்தல், வெப்பநிலை சோதனை
செய்தல்—ஆகிய பிரச்சனைகள் இல்லை.



புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை உணவாய் பெற்றிட எத்தகைய கஷ்டமான, வசதியான, இலகுவான வழி இருக்கிறது பார்க்கலாம்?

ஆவிரத்தனக்கடன் ஆண்டுகளாக இயல்பாக நடந்த கிடை சேத்தனை கணியின் மூலம் இயற்கை காண்டு கொண்டுள்ளது:

குழந்தைக்கான தாய்ப்பால் உண்டை உணவாக்குவதில் அதில் இயல்பாக சரிவியிடமாகக் கவாதுள்ள உடல் வளர்ச்சி சத்துக்கள் (புரதம்), சத்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட் குகம், கொழுப்பு) ஆகியவையின் பரதமாகப் பூர் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும்.

தூய்மைக்கேடு பிரச்சினை இல்லை. உங்கள் குழந்தை, முயலியிருந்து பாதி நோடியாக குடிப்பதால் தூய்மைக்கேடு ஏற்படும் அபாயம் அதில் இல்லை. தயாரிப்பு அல்லது பாதிச் செலப்பதில்லை சோதித்தல் போன்ற பிரச்சினைகளும் அதில் இல்லை. அத்துடன் வயிற்றில் வாய்க்கேட்காறுங்கள் மற்றும் இதர நோய் களியிருந்து உங்கள் குழந்தையை பாதுகாத்திட தாய்ப்பாலிய நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் இயல்பாகவே உள்ளது. —இன்னும் இதர சவனமாக கூட அதிலே —உதாரணம் மக்களிடையே கிடைக்கக்கூடிய வைட்டமின் 'சி', முயலியால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பும் தூய்மைக்கேடும் பெறுகிறது. காரணம் நீங்கள் குழந்தையை அரவணக்கி பாதுகாத்தல் சேத்தலையல்லா பாதுகாத்திருக்கீர்கள்.

காரணம் பிரபலமாகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நன்மைகள் விசுவசையும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேல் நாடுகளிலும் கூட முயலியால் கொடுத்தல் மிக அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.



அமுல்ஸ்ப்ரே

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்.

இவ்வசதி அமுல் வளர்ப்பு வழி— இதை அடக்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பெறு காலத்தினை நூல் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், செலியில் சிக்கக் கூடிய உணவு உணவாக, நேராக தாயிட உணவு தருதல், குழந்தைகள் அருகே உடைக்கல், குழந்தையின் வளர்ச்சி, சேர்ந்த தடுப்பு.

உலகநாடில் பிரபலமாகிவருது.

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நன்மைகள் விசுவசையும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேல் நாடுகளிலும் கூட முயலியால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றாக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கேட்டுக்கொடுப்பதில் போனால் என்ன செய்யுது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால்' மாற்று தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே டரை செயல்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல்ஸ்ப்ரே—எனது சமச்சீராக கலக்கப் பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமான புரதம், ஈரணிகக் களிதான் கொழுப்பு மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேட் குகம், சரிபாக்க கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏதானவே கொடுக்க கவந்த பெறு பெறுபவாள் நீயும், அதனை கலப்பது எளிது. முன்னாலேயே அதை பகர்போல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

முன்னிய அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது. அமுல் ஸ்ப்ரே, காரணம், அது இயற்கையான 'பெய்க்கும் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நீண்ட பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொடுக்க கவந்த நீர், ககாதார முறையில் திரியி நீங்கள் செயல்பட்ட பாதுகாப்பை மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தால் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் நலக்கப்படுமேல் அருகிய நீரால் கிடுவதை தவிப்பதற்கும், பேரதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் முன்பு குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

முத்தூசி, பொதுவான காய்க்காய், சேவதற் குழந்தைகள் பாதாத்தல், தயிர், இளநீர், மரத்தி, குதாரத்தி, ஆகியவை, செதுகுவதற்கும் மகிழ்வான பொருளாக.

உங்கள் பெண் சத்தும் முயலியுடன் 1.25 நபராக திறந்து எடுத்து இம் குழந்தைக்கு. நபர் பெட்டி எண் 10124, மகாண 000 001.



விதப்பிக்கு விடுப்போர்:

குதாரத் கோ-ஆப்பரேஷன் மில்லக் கார்க்கெட்டிங். பெட்டரேஷன் விடுபட்ட, தபால் பெட்டி எண் 10, ஆணத்த 388 001, குதாரத் மாரிலம்.

— ராசிபலன் மார்ச்சு 84 —

○ 無常、苦、空、無我

கடந்த 150 மாதங்களாகத் துருப்பி விவசாயவிலையும், அதுவாகத்திலும் இருந்து வந்த துருப்பி தானை இம்மாதம் முதல் மாத ஆரம்பமாகும். ஒன்றாகவே நேரப்பட்ட ஏதேனாகத் தலைநகர் உலகத்தாருக்குத் திரைதிரைவிறகு. உலகம் குறந்தையே லுதமாகத் தங்கதெரு காசியம் நடைபெறுவதோடு, காசியம் நகரிலுள்ள இருப்பதும் ஏதேனும், பண்டவரவு ஏராளமானதாக இருக்கும். செவ்வகம் தங்க காசியம்விலைபெருக்குகாட்பெருகும்.



தேவநாபுரி

இப்போதும் ஓரளவு ஒய்வு தீவிரத்த மாதமாக இருக்கும். ஈழ நாடு உடைந்து, குழப்பங்களும் மரதி விடுவதால் ஒய்வைப் பலவழிகள் வகையில் செய்கிறார்கள். நுழைபத்திலும் சண்டை சச்சரவுகள் ஒய்ந்து அமைதியான நிலை உண்டாகும். தெய்வ கருவங்களின் தரிசனங்களும், புண்ணிய வாதத்தினர் மேற்கொள்ளுதலும் சிறுக்குவிட்டும். பண்டம் ஒரு பிரதீகப்பாட இக்காலம் ஏராளமாக இருக்கும்.



பெரிய செய்தி

[illegible]

禁止吸烟

மொது வாழ்விட சுடுபட்டுவகர்களுக்கு இம்மாதம் மிகப்பிர
காசமானதாக இருக்கும். வங்குர்களுக்குத் தனதிற்கு ஏற்பப் புதலும்
பண்டரவும் உண்டாகும். ஐரகாங் கதுவலார்களுக்கு அதிக வெண்
மையும், மொழப்பும் உண்டாகும். மெய்யூர் பிரயாணங்களை அதிகம்
மெற்கொள்ளாமல் இருப்பது நகரது. இதற்கு உடல்நலக் குறைவும்,
அஞ்சு, வாரீசுக்கள் உட்கக்களும் உண்டாகும். மகதவும் சீத்திது
றதிருப்பது நகரது.



4040

குடும்பத்தில் துணைத்துணை புதிய தபசில் கருவகங்கள் வேலைகள் ஆகியவற்றையும், ஓரங்கு வடத்தாலும் போதிக்கப்படலாம். ஆனால் கப லிசுக்கிசுக்கும், மலிந்திசுக்கும் குடும்ப திசை மா ம் இருக்கும். தனிதார் துணைத் வேலை செய்வதற்குக்கும், இதுதொழிற் விவரப்பாடுகளுக்கும் மாத் தருகிறதில் பிறகு ஏதையாவ் வாய்ப்புக்கும், காரிய சித்தியில் உண்டாகும், இவ்வகைகளைக் குறந்ததனில் குடும்பம் தன்ம தட்பம், உபயோகமாவ் போலது போதிக்கும் ஏற்படும்.



work with

உச்சுமைய மனதுக்குப் பிடித்த அத்தரங்கமான நடிகையாகிய மிருக்தா காதலமான பதிக் கிடைக்கும். மாத ஆரம்ப வாரத்திலேயே கையாள் நிரூபிக்க உண்டாகும். எனினும் அந் மதிச்சியினால் சித்திகளால் உடனடி நடவடிக்கையின் இயற்கையான ஆபத்தின் முடிபு. இக் கவசியம் ஏற்பட்டதொழிய வெளியே பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பு.



பது நகவது. தனிவாக எத்தக் காணத்தையும் ஆரம்பிப்பதை விட நண்பர்களின் கூட்டுறவை மேலுதவிக்கிறது நகவது.

துலகம்

இம்மாதம் ஓரணவு செவனுகள் மீதுத் தமதமாக இருக்கும். எதிர்பார்த்த இடங்களிலிருந்து பணவரவு கிடைக்காத காரணத்தினால் பல நிரமங்கள் உண்டாகலாம். இதனால் மூல்கட்டியே செலவினங்களைக் குறைத்து. நிரமங்களைத் தவிரிக்கலாம். குடும்பத்தில் ஓரணவு அமைதியின்மைவும், புரிந்து கொள்ளாத கண்ணமவும் உண்டாகலாம். அதுவகத்தின் அவசியம் ஏற்பட்டாகொழிய எவகிலும் விவாகங்களில் இருக்காமல் ஒதுக்கி விடுவது நகவது.



விஞ்சல்கள்



புதிய நண்பர்களில் தட்டும், அரசாங்க மேலாதிக்கர்களில் சத்திப்பும் அஞ்சும் அஞ்சுகமரக பலங்களும் உண்டாகும். விவகாரங்களைத் தவிர்ப்பதில் எதிர்பார்த்த வெற்றிக்காகப் பாடுபட வேண்டியது கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருக்கும். அக்கரங்க காரத்தில் நிரப்பிவிடும்படியும், சிக்கல் களும் விவகாரத்தில் தோன்றலாம். குழந்தைகளினால் ஓரணவு செலவினங்களும் அதிகரிக்கும். கலாநாயகர்களின் மூலமாக எதிர்பாராத வரப்பொன்று மாத இறுதியில் கிடைக்கும்.

தருக

உலகத்துக்கு தெரியாமலே உங்களைப் பற்றிய பல நகவ திவழிவிடத் தட்டும் மாகத்தின் இறுதியில் உலகத்துக்கு தெரியலாம். தெய்வ பலம் உங்களைப்பால் திவழியே இருப்பதால் மேலி ததிலிருந்து உலகத்துக்கு எதிராகவாக உத்தரவுகள் பிறக்கும். அரசாங்க அதிகாரிகளில் ஒத்துகும்புடல் நீண்ட நாள் தெய்வியிருக்க வேண்டும் உலகத்துக்கு எதிராகவாக பலங்கள் கிடைக்கும். பணவரவும் செலவும் ஒத்துக்கொண்டு சரியாகவே இருக்கும்.



ககரம்

விட்டைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் செயல் திவததிருக்க விட்டமிட்ட வேண்டிய இம்மாதம் துவக்கலாம். எதிர்பார்த்த பணவரவும், நண்பர்களில் உலகியும் கிடைக்குமாதலால் விட்டமிட்ட காரியங்கள் எதிராகவாக இருக்கும். குடும்பத்தில் இருந்து வந்த பணத்திலும், கணவன் மனைவி மனக்குறியுடனும் சட்டுப்பட்டு ஏதாவது திவகம் உண்டாக காரியப்புகள் அதிகம். கங்கா துவதகத்திலும் திவகம் ஏதாவது பாவத்திற்குச் சிறிது நாட்களில் வரும்படியும்.



குடும்பம்

நீண்ட நாட்களாகப் பித்திருந்த நண்பர் அவ்வது உதவிவர ஓரணுகில் சத்திப்பினால் தன் பணங்கள் கிடைக்கும். திவகந்த விவகாரங்களில் கடுபட்டுவனவர்களாகும். பணச் செலவுகள் அதிகமாக ஏற்பட்டாலும், மாத இறுதியில் திவகம் உலகியுடன் எதிராகவாக இருக்கும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களில் தடங்கல்கள் ஏற்படுவது போலிருக்காலும் விட்டமிட்ட பணங்களை அடைந்து விட முடியும். எதிர்பார்த்த இடங்களில் பண வரவு உண்டாகலால் அதிபை பொருளாதாரப் பிரச்சினை இருக்கலாம்.



விவகம்

நீங்கள் எங்காவதுதான் ஒதுக்கிச் செல்லலும், வலியுறுத்து ஒட்டிச் சென்றித தட்டிய காரணமாகப் பல சகடங்களும். பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதிகமாகப் பிறர் விவகாரத்தில் தலையிடாமல் இருப்பதால் பல வம்பு வழக்குகளைத் தவிரிக்கலாம். இவ்வதில் ஏற்படும் பெரிதழிச்சினிலும் அதிகம் பரபரப்புக் காட்டாமல் இருப்பது நகவது. பணவரவு செலவுகளும் அதிகமாகவே ஏற்படுவதால் அதிகம் நிரமயிவகாமல் இருக்கும். குழந்தைகளினால் சிறிய பிரயாணங்கள் உண்டாகலாம்.



ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் சேமிக்கும் ரூ 25/-க்கு 14%க்கும் அதிகமான தொகையைப் பெறலாம்

சேமிப்பின்புக்கு சிறுவரை எங்கும் கிடைக்காத அதிக ஈடுபாடும்
ஐ.ஒ.பி.யின் புதிய "பண்டங்களுக்கு சேமிப்புக் கணக்கு" அளிக்கிறது.
நீங்கள் செலுத்தும் குறைந்த பட்ச தொகை ரூ. 25க்கு 5 வருடத்தில்
14.4% வருமானத்தைக் கொடுக்கிறது.

நீங்கள் தொடங்கி குறைந்த சேமிப்பு கெண்டுமேன்பதிலும், எப்பொழுது
செலுத்தினாலும் நீங்கள் செலுத்தும் தொகை குறைந்த பட்சம் ரூ. 25
அல்லது அதற்கு மேல் ரூ. 5ன் மீட்டர்கள் திரும்ப வேண்டும் என்பதே.
நீங்கள் செலுத்தும் தொகைக்கு உடனடிக்கு ஒரு குறை 10% வட்டி
உண்கிடப்படும். 5 வருடத்தில் 14.4%க்கு உடனடி தொகை உங்களுக்கு
கிடைக்கும்.

மற்ற நிபந்தனைப்போன்றவை பண்டங்களுக்கு சேமிப்பு கணக்கிற்கும் பாஸ்
புத்தகம் உண்டு. கணக்கு ஆய்வித்த தாமதமாக செலுத்திய
தொகையை வரவு வைத்து பாஸ் புத்தகம் கொடுக்கப்படும். ஒவ்வொரு
முறையும் நீங்கள் செலுத்தும் தொகையை வரவு வைத்து வாங்கிக்
கொள்ளலாம். காது தாமதம் கிடைக்காது.

காது அல்ல குடித்தாயின் நீங்கள் செலுத்த ஒவ்வொரு குறைந்தபட்சம்
கிடைக்கும் வருமானத்தைப் பார்த்தால் நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

நீங்கள் பணம் தேவைப்பட்டால் உங்கள் குறைந்தபட்சம் 75%
தொகையை கடனாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நித்தாயமாக பணம்
தேவைப்பட்டால் நீங்கள் வட்டியை திரும்பிவிடுக்க நீங்கள்
உதவி செய்வோம்.

உங்கள் வசதியில் ரூ. 25 திரும்பி உடனடி அருகிலுள்ள ஐ.ஒ.பி.
கிளைக்குச் சென்ற பண்டங்களுக்கு சேமிப்புக் கணக்கில் சேமிப்புகள்.



**தமிழ்நாடு
சாஸ்திரியன்
பாங்க்**

சாஸ்திரியன் பாங்க் லிமிடெட்

ஐ.ஒ.பி.யின்

"பண்டங்களுக்கு சேமிப்புக் கணக்கு"

குறைந்த பட்ச சேமிப்பின்புக்கு அதிகப்படியான பணம்

கேள்வி:

என் வயது பதினெட்டு. எனக்குச் சிறு நீர்ச் சுழிக்கும்பிப்பது வலியும் கரிச்சுறையுதிப்படுகிறது. சிறுநீரும் கவங்கலாய் இருக்கிறது. உடல்மிக உஷ்ணமாக இருக்கிறது. வெள்ளையும் படுகிறது. அத்துடன், குளிர் காலத்திலும் கூட அதிகமாக வியர்க்கிறது. தலையில் அரிப்பும், சொரித்தால் வெள்ளை வாகப் படை படையாக உதிர்வது. அடர்த்தியாக இருந்த தலையுடி கொட்டிக் கொண்டு இருக்கிறது. நான் உடல்நலம் பெற என்ன வழி?

பதில்:

உங்கள் சிறுநீரைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். Urinary Infection இருந்தால் அதற்குத் தகுந்த மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும். முடி உதிர்வு, பொருகு, உஷ்ணம், வெள்ளைப்படுதல் போன்றவை உடல்மிகவும் பலவீனமாக இருப்பதையே காட்டிவருகிறது. எனவே நல்ல மருத்துவரை அணுகி முறையாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

நல்ல கேரதண்டராமன்

கேள்வி-23

கேள்வி:

என்னுடைய இறந்து விட்ட மனைவியின் பெயரில் இருக்கும் வீட்டும் பத்திரங்களை என் மனைவியின் தமக்கை புருஷனிடம் கொடுத்து வைத்திருந்தேன். இரண்டு புரோக்கர்கள் அவரிடமிருந்து ஒரு Notary முன்னிலையில் அந்தப் பத்திரங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு வேறொரு ஆசாமியிடம் கொடுத்து விட்டனர். இந்த மூன்றும் ஆள் தின்று மூலத்தூக்காரர் என்று கேள்விப்பட்டதாலும், விற்பனை ஒப்பந்தம் ஆவதற்கு முன்னாலேயே என்னைச் சிறுநீர் தொந்தரவுகளுக்கு உட்படுத்தியவர் எனதாலும் நான் ஒப்பந்தம் எனதவும் அவரிடம் செய்து கொள்ளவும் இல்லை. கையெழுத்தும் இடவில்லை. இது நடந்து ஏறக்குறைய இரண்டு வருடங்கள் ஆகிவிட்டன.

பத்திரங்களைத் திரும்பப் பெறலாம் என்று அந்த Notary-ஐ அணுகியதில் தமக்கு ஒன்றும் அதைப் பற்றித் தெரியாததைப் போல அவர் நடந்து கொண்டார். புரோக்கர் மற்றும் மூன்றும் தயர் மீது போனில் அதிகாரிகளுக்கு மனுக் கொடுத்ததில் பதில் ஏதும் இல்லை.

பத்திரங்களை அந்த மூன்றும் தயர்மிருத்து பெற வழி என்ன?

பதில்:

தோட்டரி முன்னிலையில் கொடுத்தாலும், ஒரு வழக்கறிஞர் முன்னிலையில் கொடுத்தாலும் ஒன்றே. அதிக வித்தியாசம் இல்லை. இதில் போனில் எதுவும் செய்ய முடியாது.

தொகுப்பு. டி.ஆர். ரகீமஷ்

பத்திரங்களைக் கொடுத்ததற்கால அக்தாட்சிக் கையெழுத்து வாங்கிக் கொள்ளமார்களா என்பது தெரியவில்லை. கேள்வி, சிடி சிவில் கோர்ட்டில் வழக்குத் தொடர்ந்து பத்திரங்களைத் திரும்பப் பெறலாம்.

டீரா ரங்கராஜன்

திருச்சி

கேள்வி:

நான் ஒரு வேலைக்குச் செல்லும் பெண். என்னுடைய அலுவலகத்தில் மொபைல் வாங்கத் கடன் வசதி உள்ளது. நானும்



வாங்க முடிவு செய்துள்ளேன். இதற்கு லைசென்ஸ் பெற அதிகம் செலவாகும் என்கிறார்கள். உண்மையா? எப்படி லைசென்ஸ் பெறுவது?

பதில்:

பதினெட்டு வயதான ஒவ்வொரு பெண்ணும், ஆணும் லைசென்ஸ் பெற உரிமையுண்டு. உங்கள் ஊரிலுள்ள ஆர். டி. ஓ. ஆபீஸில் மனு செய்தால் முதலில் கற்றுக் கொள்ளும் லைசென்ஸ் (எல்' போர்டு) தருவார்கள். இதற்கு ஐந்து ரூபாய் அளவீசுதான் செலவாகும். ஆறு மாதத்திற்குள் நன்கு வண்டியை ஓட்ட ஆரம்பித்து விட்டால் கனாஜல் ரிசுர்தர் லைசென்ஸ் பெறலாம்.

டி. கமலா

விழும்புரம்

கேள்வி

எனக்கு வயது பதினெட்டு. எனக்கு இப்படி என்ற முடி இருந்தது. இப்போது ஒரு வருட காலமாக முடி விட்டு விட்டுக் கொட்டுகிறது. என் தலையில் பெண், சுறு ஒன்று கூட இல்லை. அழகு, பொருகு இல்லாமல் கருத்தாக இருக்கிறது. இருந்தும்

முடி கொட்டுகிறது. உயர் செய்த முடி கொட்டுவது திறமையும், மதுபாடியும் முடி நீண்டு வளரவும் ஒரு தங்க கழி சொன்னும் படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

400

திரு. செல்வம் தலைவர் மாற்றுவதற்காக. அவ்வது உண்டானதைத் தவிர்த்தல் இவர் கொள்ளுர் அவர் கொள்ளுர் என்று தேர்ப்புறப் பொருள் கூட. இதுபோல ஒழிக்கப்பட்டதும் பொதுவாக முடிவாகக் கொடுத்து எப்படி உடல் ஆரோக்கியமானதாக இங்கு வரப்பெற்றது காட்டுகிறது. எத்து விதைத் துளியாக உண்டாகும், உத்தமனாக உண்டாகுவதென்பதும் எப்போதும் தனித்த உயிர்ப்பெறும்பதும் உத்தமனாக.

தலைக்குத் துளிகளும் போது ஒரே நகரமே
பயன்படுத்துகிறோடு, சரததலையில் வாரா
மல் லுப் பின்ன உலர்ந்த பிறகு மென்ம
யான சிப்பி கொண்டு திரைமாமாள் சிடுத்
தெடுப்பதும் ஓக்விமயான அம்சமானும்.
உங்களுடைய சிப்பி, டவுன்ஸைத் தம்பிபாக
ததெடுக்க ஓக்விமயான அம்சமானும்.
கொண்டுக்கூட நான்கு கில் முடிக்கொட்டு
கூடு மெதுவாக சிவந்திருக்கும்.

சீ. கமலகன் புதுமலர்-2 ■

Appendix 1

எனக்குத் குழந்தையில்காத்ததால் என் தங்கையின் பதிலாகத் தவறு மகிழ் கவி காரம் எடுத்துக் கொண்டேன். அந்தப் கவரல் சில வருடங்கள் இருந்து தவிவிட்டு, இருபது வயது ஆனவுடன் பி. ஏ. முடித்து விட்டு, தன் தாய்ப்பால் விட்டிருந்துப் போய் விட்டாள். எங்கனிடம் அப்போது எந்தப் பதவம் இல்லை.

கனிகாரம் எடுத்துக் கொண்ட அன்ற மாலை என்னிடம் கனிகாரப் பத்திரத்தினைப் பெற்றுத் தரப்பட்டது. அதில் எங்கோருக்கும் பிறகு என்னுடைய கற்பொழுது சொத்துப் இனி மேலும் சொத்தும் தரக்கூடாது எனத் தீர்மானம் செய்து அப்படிப்பட்ட பத்திரம் என்னுடைய கையொப்பம் செய்து கொடுத்தும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.

சங்கராஜன்: சட்டப்படி தேர்தல் செய்வ முடியுமா? என்னென்னவோ சொத்து முறைகள் ஏதாவது எப்போதுதான் மேலும். இன்னும் அதைப் பரப்புவதற்கு இந்தச் சொத்துச் சட்டப்படி கூட வேண்டாம் என்று கிரிப்பதற்கு வந்தால் என்னவாக இருக்கக்கூடுமோ தெரிய வரவில்லை. அதை உணர்வீர்களா?

1154

4. சனிகளாய் பத்திரத்தில் எண்ணெய் வரத்துடன் உள்ளது, திருத்தியுடன் சன்

என வந்ததை விவரமாகப் படித்த பின்பே
அது ரத்த வெய்யல் கடிவதால், இங்கிலாந்த
எனக் கூற முடியும்.

2. உங்களை மகிழ்வித்து கொடுத்துக்கொள், தங்கள் கைவெழுத்துப் போட்ட ஓன் மூலமே அவனுக்குத் தெரிகிறது. உங்களை மகிழ்வித்து மூலம் கைவெழுத்து காரங்கிறுக்கலா என்ன தெரியுமா?

3) கனியாசத்த ரத்தம் செய்கா தும்.
செய்காவிட்டால் நாம் கனியாகத் சம்பாதித்த
தொத்துக்குள், எங்கள் கனியாசத்ததை நாம்
தொகுத்து நாம் கனியாகத் சம்பாதித்தால், ஆனால்
தங்கள் கனியாசத்ததைப் பொறுத்தவரை
உள்ளே, செட்டிப்பெண்ணை நாம்
கனியாகத் சம்பாதித்தால்.

த. ஜனகிராமன் பேரறிஞர் அண்ணா

Geology 101

தான் ஸ்டாலின் வகுப்பு வகை படித்திருக்கிறேன். அப்படிப் படிக்கும்போது சிறிதளவுக்குள்ளே என்னை அடிப்பட்டு கட்டை ஏழு ஆண்டுகளாக நடக்க முடியாமல் உடல் சாஸ்திரத்தைக் கவனித்தேன். உங்களுக்கு நான் எழுதியதைக் கேட்கலாம்.

உ.உ.ஸ். இவ்வுத்தரத்தை எப்பதற்கு என் னிடம் கவனமாகச் சார்ந்திருக்கக் கூடியும் இருக்க. ஆனால் எந்த கேள்வியும் என்னால் சொல்ல இயலாது.

தான் வேறு பெற. அரசு எங்கு உதவுமா? மேலும் சான்றிதழ் பெறவும், உதவுகிறதென்றால் மேலும் அரசு மூலம் வாங்குகிறதான் என்பதைச் சொல்ல வேண்டும்?

456

உதகன் மாவட்ட மருத்துவ அதிகாரிக்கு, தங்கன் உடல் ஊனழிந்ததற்கான சான்று தந்து தரும்படி கோரி ஒரு விண்ணப்பம் அனுப்ப வேண்டும். அவர் பொது மருத்துவமனையில் பரிசோதனைகள் நடத்தச் செய்து தங்கன் உடல் ஊனழிந்ததற்கு உட்கருந்தான சான்று தரும்படி தருமா?

[illegible]



குடும்பாய பூச்சினை பொருகு

பெண்களாகிய நமக்குப் பலவிதமான தொத்தரவுகள் வருவதுண்டு. அந்நிலை யிடை சாதாரணமாக ஏற்படும் ஒரு தொத்தரவு தலையில் ஏற்படும் பொருகு. சிலருக்குத் தலையில் எணைவத்தவுடனேயே அடிவது தலையாளுவதற்குச் சீரமை வைத்தவுடனேயே போவது போலவென்று, வெள்ளை வெள்ளை யாகத் தூசுகள் உதிக்கும். சிலருக்கு இது தேய்நி லளையிலும், புருவம் வளையிலும் பரவி விடுவதுண்டு. இத்தப் பிரச்சினைகளை ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்கு முயற்சி செய்வ வேண்டும். இல்லியெனில் அரிப்பு தொடங்கிவிட்டும், தலையைவிட்டு மூகம், கழுத்துக்குப் பரவி விட்டால் மிக விரை மாகிவிடும்.

பொருகு ஏற்பட உண்டாகிறது?

தலையிலுள்ள எண்ணெய் சுரக்கும் சுரப்பிகள் தேவைக்கு அதிகமான எண் ணெயை சுரக்கும் போது பொருகுப்பிரச் சினை ஏற்படுகிறது. நம் உடலில் சீபம் என்ற எண்ணெய் போன்ற நிரவத்தை (மிரின் பொன்றது)ச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் உள்வை. இந்த க்ரீஸ் பொன்ற எண்ணெய் தம் உடம்பையும், சுருமத்தையும் காப்பாட் ப்பதற்காக வைத்துக் கொள்கிறது. நம்

உடம்பிற்குத் தேவைவான அளவை விட அதிக அளவில் இத்தச் 'சீபம்' சுரக்கும் போது, தொவிதுள்ள இறிய துவாரங்களில் மீது படிவிறது. நாளடைவில் அதிக அளவு படியும்போது இறிய இறிய காதித்தவண்டு னை ஒன்றன்மேல் ஒன்று அடுக்கி வைக்கது போல் படித்து விடுகிறது. கூத்தலைச் சீவும்போது இந்தத் தண்டுகள் உதிருகின் றன. இத்தப் பொரு கு திரும்போது கூத்தலும் உதிருகிறது.

பொருகு ஏற்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?

பல விதமான ஷாம்பு விலைப்பருவிகள் பார்க்கிறோம். இந்த ஷாம்புகளும், மருத்து வனும், மத்தியஸையும் எந்த அளவுக்குப் பொருகுப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கின்றன அல் லது இம்மை ஏற்படது இவைகளைப் பயன் படுத்தினால் மட்டுமே தெரியும். அதுபயத் திலே நல்ல பலனைத் தந்திருக்கும் சில சாதாரண முறைகள் கீழே விவரிக்கப்பட் டிருக்கின்றன.

1. முதலாவதாக, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். மசாலா சாமாக்களையும், அதிக காரமரண (மின்காய் சேர்த்த) சாமாக்களையும் தவிர்த்துக் கொண் டும். அதிகக் குடாவை பாணங்களையும்,

நீங்கள் எப்போதும் விரும்பிய
பொலிவும் வலிவும் இப்போது!



HELIX: பீனா

எவர்தேவ் பிரஷர் சூக்கர்



30%
எவர்தேவ்
பிரஷர்

புட்டிப்பை - குறைந்த செலவில் உயர்ந்த தரம்.
உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த உயர்ந்த உயர்ந்த தரம்.

எவர்தேவ் பிரஷர் 4.5 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் அனுபவம்
பெற்ற எவர்தேவ் பிரஷர் உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

■ புட்டிப்பை - குறைந்த செலவில் உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.
உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

■ புட்டிப்பை - குறைந்த செலவில் உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.
உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

■ உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.
உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

■ 1.5 லிட்டர், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

■ உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

HELIX: பீனா
எவர்தேவ் பிரஷர் சூக்கர்

எவர்தேவ் பிரஷர், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.
147, எவர்தேவ் பிரஷர், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.
உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம், உயர்ந்த தரம்.

வை.மு. கோதைநாயகி

ஸ்ரீ வேணுகோபாலன்

சென்ற ஐந்தாண்டுகள்

கோதைநாயகி சபைக் கச்சேரிகள் போட்பதற்கு அடிக்கடி போவதுண்டு. அக்கே நோயின் பிரம்ம சிவமயவான் கதிரவேறு முதலியார் மனவினை சந்திப்பது வழக்கம்.

பேச்சுப் பழக்கத்தில், "தங்கன் டிராமா எழுதியிருப்பதாகக் கூறினீர்களே. அதை எங்கள் பிரகாரம் அச்சிடலாமே!" என்று.

(வை. மு.) கோதைநாயகி சம்பந்திதார்.

ஆக அவர் சொல்லி பட்டம்மான் கையால் எழுதிய இத்திரமோகன என்ற நாடகம் 1934-ல் வெளி வந்தது. பக்கங்கள் 150. கிடைக்காது.

புத்தகத்தைப் பார்த்ததும் வை. மு. கோதைநாயகியின் கைவர் பார்த்ததொரு திக்கு உற்சாகம்! அந்தப் புத்தகத்தின் அத்தானில் பிரசித்தியாக இருந்த சம்பந்த முதலியார் (நாடக ஆசிரியர்) ஜே. ஆர். ரங்கராஜர் (நாவலாசிரியர்), கருணா துரைசாமி ஐயங்கார் (நாவலாசிரியர்) ஆகியவர்களுக்குத் தபானிக் அனுப்பி வைத்தார்.

ரங்கராஜர் நேரில் வந்து பாராட்டி வை. மு.வை வாக்குத்திட்டம் சென்றார். துரைசாமி ஐயங்கார் "ஓர் பெண் எழுதுகிறாள்" என்று அநிசயப்பட்ட. வை.மு.கோ. தமிழ் கணவருடன் அவரைப் பார்த்துச் சென்றார்.

கோதைநாயகி கற்பனைமைப் பாராட்டிய ஐயங்கார், "தங்கன் நாவல் எழுதலாமே!" என்று சொல்லி உற்சாகப்படுத்தினார்.

வை. மு. கோ. மனிக்கொட்டை நாவல் எழுதித் தொடங்கினார்.

முதல் நாவல் "வைதேவி" இது கிட்டெனக் முறையில் நான் எழுதப்பட்டது. இந்த முறையில் உள்ள கஷ்டத்தின் உணர்ந்த வை. மு. கோ. தமிழ் கச்சேரம் பித்தார். பிரசித்தமாய்வுடன் எழுதித் தன் எழுதிப் பழகினார். விடாமுயற்சி எடுத்துக் கொண்டார்.

தம்பதிகள் "வைதேவி"வை துரைசாமி ஐயங்காரிடம் எடுத்துக் சென்றார்கள்.

அவ்வுரைப் படித்துப் பார்த்தார். கோதைநாயகி மனவிக்குறித்துவாசனபதனாகித்துக் கொண்டார்.

"இதை முறையாக கைவியம் திருத்தி அமைத்தால் பிரகாரம் செய்யலாம்!" என்று கூறினார்.

பிறகு அவரே, "துண்மோகின் என்ற பெயரில் ஒரு பத்திரிகை இரண்டு வருஷமாய்ப் பிரசுரமாகி இப்போது தின்று விட்டது. தங்கன் அதை வரல்கி நடத்தலாயி!" என்றார்.

துண்மோகின் வரல்கப்பட்டது 1935ல். கிதாயக கதர்த்தி அவரு வை.மு.கோ.யின் முதல் நாவலான "வைதேவி"யின் ஆரம்ப அத்தியாயங்களுடன் துண்மோகினில் புவனம் வந்தது.

பயத்து கொண்டு கம்பதிகள் பத்திரிகையை ஆரம்பிக்க, முதல் கருவெடுப்பே



உற்சாகமாக இருந்தது. படிப்படியாக அது கூடி, ஆறு மாதத்தில் 1000 காப்பிவைத் தாண்டி விட்டது.

புது சத்தாகாரர்களாகத் திருப்பிப்படுத்த பழைய கதைவைத் திரும்பவும் அச்சடிக்க வேண்டி வந்தது.

ஜகன்மோகினியின் இந்த அபார வளர்ச்சி எழுத்தாளரைச் சந்தித்தது.

எழுத்தாளர் தமது நாவலை 'மீனாட்சுவி' என்றும் பத்திரிகையில் பிரசுரித்து அதை, அது 1000 காப்பி போய்க் கொண்டிருந்த கது, ஆனால் ஜகன்மோகினி ஆறு மாதத்தில் ஆயிரத்தைத் தாண்டி விட்டது. 1000 காப்பி போட வேண்டி வந்தது.

காரம் திருத்தி எழுதிக் கொடுப்பதை நிறுத்த விரும்பினார். ஏழாவது அத்தியாயத்தைக் கேட்கப் போன போது "சரிவாயே, இங்கிலா வெத்திரர் அடுப்பிலே போட்டுவிட்டுட்டேன்" என்று கூறினார்.

வை. மு. கோ. தளரவில்லை. கம்முடைய குறை அவருக்குத் தெரியும். திருத்தி அமைக்கப்படுவாவிட்டால் கமது நாவல் செல்லுபடியாகாது என்று தீவிரமாக, தாமதமாகவும் தகவல் முறையில் எழுத ஆரம்பித்தார். அவர் எழுதிய அந்த மாதத்து அத்தியாயத்தில் தனியாக வேலைகள் பலவே; ஸ்ரீராமன் கெரல்" எழுத்தாளரின் வற்புட்ப மன வருக்கத்தான் அவரை அந்தத் தனிப் பையக் கொடுக்க வைத்தது. அத்தியாயத்தில் தமது மனக்குமுறலை எங்கும் கொட்டி

எழுதிவிருந்தார் வை. மு. கோ. இன்னும் கவிதையெழுதப் படிக்கிறவர்கள் முதல் ஆறு அத்தியாயங்கள் ஒரு தடையிலும், அதற்கு மேலான அத்தியாயங்கள் வேறு தடையிலும் இருப்பதைக் காணலாம்.

வை. மு. கோ, வை ரசிகர்கள் கடைபிடிக்கிற, ஏகோபித்து அந்த நாவலை வரவேற்றார்கள். சத்தா தாரர்கள் கூடிக்கொண்டே போனார்கள்.

பிறகு வசிகையாக நாவல்கள் வர தான் மோகினியும் அதன் ஆசிரியை



வை. மு. கோதைநாயகியும் தமிழ்நாடு மூலமும் பெயர் பெற்றார்கள். வை. மு. கோதைத்தேரிகாதலர் யாரும் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களில் இருக்க மாட்டார்கள்.

வை. மு. கோ. சின் தெரிய வாழ்க்கை விசித்திரமான முறையில் ஆரம்பித்தது. ஆறு வயதிலிருந்தே பாட்டில் விதைய நடுபாடு கொண்ட வை. மு. கோ. ஒருசமயம் சேலாதரி சுப்புலட்சுமி நடத்திய சாற்குட வேலம் துறியினில் பாட நேரித்தது. அப்போது அவருக்கு வயது பன்னிரண்டு. சேலாதரி சுப்புலட்சுமிக்கு வை.மு.கோ. சின் பாட்டு பெரிதும் பிடித்து விட்டது. இந்த நிலையில் 1916-ல் பாஸ சங்காதர திலகர் மாண்டவே (பரிமா) சிதைவிருந்து விடுக்கப்பட்டது. சின் செலாக்கு வந்தார். திருவல்லிக்கேணியில் தவணை நட்சை மண்டபத்தில் அவருக்கு வரவேற்பு அளிக்கப் பட்டது.

திலகருக்கு ஆரத்தி கூற்றிப் பாடும் பொதுப்பு வை. மு. கோ. மீது விழுந்தது. அநிலிருந்து மூக்கிய கால்கிரன் கூட்டல் களில் எல்லாம் வை. மு. கோ. வை பாட அமைந்தார்கள்.

வாழையர் பித்தகரு கபிற்றுப்புகழை ஆதிலும் கவிதா களையு. மறுபுறம். தேவகியும் போட்டுக் காரை மோக்காமல் சமைத்துச் சம்பிட்டால் குடல் புண் சூறும்.

என். வினா சிவசுந்தரன்.

வை. மு. கோ. கதர் அணிவவானார் வீடு விடாகச் சென்று கதர் விடுக்கலானார். கதர்ப் பிரசாரத்திலும் தீவிரமாக ஈடுபடலானார்.

திருக்குறளுக்குயில் அவருக்கு நேர இருந்த ஆபத்தை ஏதேனாவே கூறிவிட்டேன்.

அதற்கு முன் கள்ளுக்கடை, மறியல் மற்ருரு பயங்கர விபத்து அவருக்கு நேர இருந்தது.

1931-ஆம் ஆண்டு அது! கள்ளுக்கடை மறியலுக்காகத் தொண்டர்கள் வெய்யேறு இடங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டார்கள்.

திருவல்லிக்கேணியில் இப்போது தேடினல் பெண்கள் பள்ளி இருக்கும் இடம் அந்த தாளில் பெரும் தொப்பாக இருந்தது. பெரிய கள்ளுக்கடை ஒன்று அங்கே இயங்கிக் கொண்டிருந்தது.

கோதைநாயகியும் மற்ருரு பெண்மணியும் அங்கே அனுப்பப்பட்டார்கள்.

இவ் பெண்கள் அவர்கள். கோதைநாயகிக்கு 18 வயது இருக்கும்.

கள்ளுக்கடை காண்டிராக்டர். அந்தப் பெட்டையில் பெரிய ரஷ்ய. அந்தப் பெயரை கேட்டால் எல்லோரும் நடுங்குவார்கள்.

ஒரு விதேசாதிக்காரி போல அவர் வாழ்ந்து வந்தார்.

மறியல் செய்து தெரிந்ததும் வந்தது கோபம் அவருக்கு துப்பாக்கி கூலத்திற்கு தாள் அவர். யார் சொல்லியும் கேட்காமல் தூக்கிக் கொண்டு கடைப்பக்கம் வந்துவிட்டார்.

சாத்தியமாய் இரு பெண்களைப் பார்த்ததும் இவ்வுடம்பம் கோபத்தால் கூடியது.

"ஏ. பிராம்மணப் பெண்ணுங்களை, மலையாளத்தாய் போலீசுளை! எட்டுக்கொல் எட்டுமா!" என்றார் இடிமுழக்கம்போல.

வை. மு. கோ. கும் நகரமில்லை. அவரது சகாவும் நகரமில்லை. கொடியவைத் தூக்கி தின்றுங்கள்.

அவ்வளவுதான். காண்டிராக்டர் துப்பாக்கியைத் தூக்கினார். குறி வைத்தார்.

பெரும் கோபக்காரர் அவர்! கொலை செய்வத் துங்க மாட்டார்.

ஆனால் அதிசயமாக அந்தப் பக்கம் போக நேர்ந்த போயில் இவ்ஸ்பெக்டர் ஒருவர் தாமிப் போய் துப்பாக்கியைப் பிடித்தார்.

காண்டிராக்டர் கைவிருந்து பிடுங்கி அவரையும் எச்சரித்து ஸ்டேஷனுக்கு போய்விட்டார்.

நல்லவேளை, மறியல் வாதொரு தடங் கடும் இவ்வளவாய் அமைதியாக நடந்தது.

அடுத்த ஆண்டில் 'சோமியல் கமிஷன்' ஏதிர்ப்புப் போராட்டத்தில் வை.மு.கோ. கலந்து கொண்டார்.

கைது செய்யப்பட்டு ஆறு மாதம் சிறையில் வைக்கப்பட்டார். முதல் சிறை அது பவம் அது.

வேதூர் சிறைவின் தங்கிய போது அவர் மனம் வாடவில்லை. சிறைக்கூடத்துக்குள்ளே பதுவை செயல் ஆரம்பித்தார். அவரது இனிமையான பாடலைக் கேட்டு சிறை அதிகாரியை இதை விட்டார். அவர் ஒரு முஸ்லிம். அவரும் வேதூர் துங்கிய போயின் ஆப்பிரண்டெண்டுரி சிறைக்குள் வை.மு. கோ. சின் பாடல்களைக் கேட்பதற்காகவே வந்தார்கள்.

இந்தத் துங்கியில் உணவு வகைகளைத் தாமி தவாரித்துக் கொள்ளும் சதுக்க அவருக்குக் கிடைக்கவே (வை. மு. கோ. சமைப்பதிலும் கெட்டிக்காரர்!) தின்பண்டக் கடைவின் அடியில் தாய் சிறைவன் எழுதிய 'உத்தம சீவன்' என்ற தாவயி மறைத்து வைத்து வெளியே அனுப்பிவிட்டார்!

வை. மு. கோ. சின் ஒரு நாள் அவரது 18-வது வயதில் பிறந்த ஸ்ரீநிவாசன்!

1977-ல் பிறந்த அந்த மகன் 1988-ல் ஏதிர்பாராமல் மரணம் அடைந்தான்.

அது வை. மு. கோ. வுக்குப் பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தது.

அவருக்கு ஏதாவும் பிடிபடவில்லை. சோகத தில் மூழ்கி அவர் மகன் இறந்த அடுத்த மாதமே பத்திரிகைவயிற்றுத்த எண்ணினார்.

கேசவர்த்தினி.... நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்

காட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி
கூந்தல் என்னெனம்.

நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும்
தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு
கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல்
நீண்டு, ஒளிகொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும்
உங்கள் கூந்தல் அடர்த்தியாகவும்,
கருமையாகவும் காணப்படும்.

இன்றே ஒரு பாட்டில்,
கேசவர்த்தினியை வாங்குங்கள்,
அதே மாதங்களில் அழகு மிகரித்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.



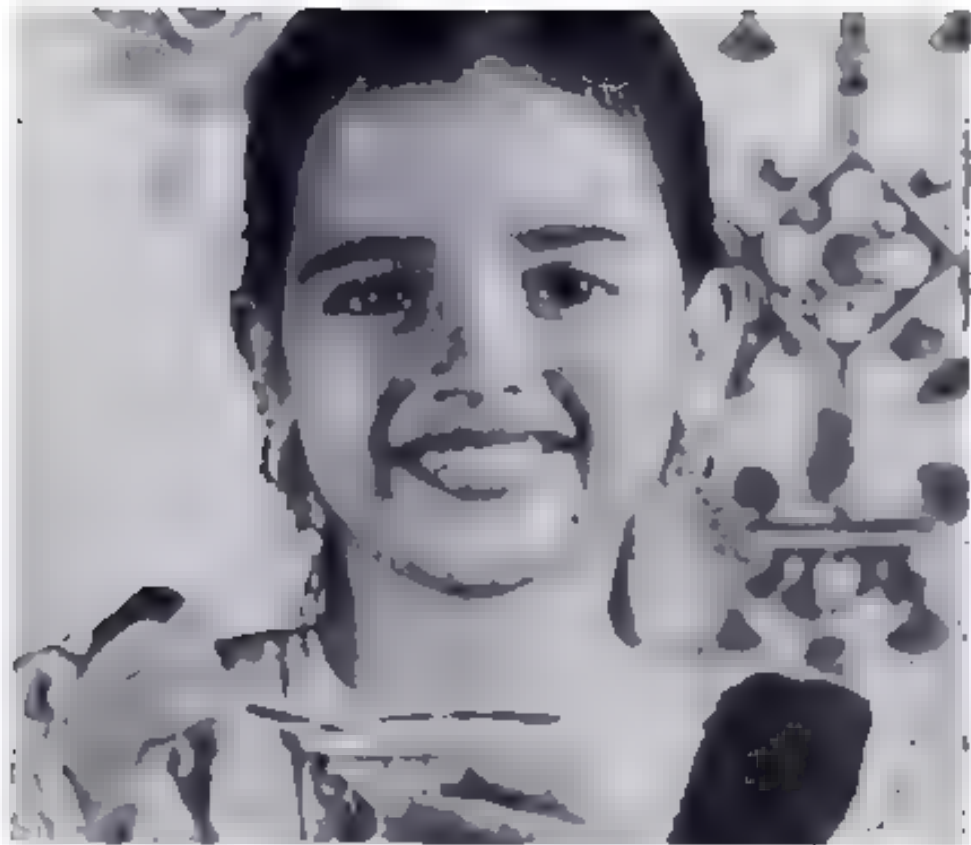
கேசவர்த்தினி

கூந்தல் கைலம்

கேசவர்த்தினி பிரைட்கட்ஸ்

சென்னை-800 087





இவ்வளவு ஆசையாக அவள் பாயசம் சாப்பிடுவதை நான் பார்த்ததே இல்லை...

- இருவரை கண்டதில்
இது போன்ற சேவியர்
- தம் பிழை நன்றி மனமும்
தயாரிப்பதே
 - கையாளுகின்ற பண்பும்
உட்கொள்வதில்
 - கவிதை இத்தகைய கருவிகளும்
கையாளுகின்ற முறையும்
தயாரிப்பதே
 - கையாளுகின்ற பண்பும்
உட்கொள்வதே



●● பிஸ்கட்
தயாரிப்பவர்கள்
அவர்களுடைய
சிற்றந்த சேவியர்



அப்போது அவர் நவத்திய அக்கறை கொண்ட ராஜாஜி தமது மகள் நாமகிழி மூலம் செய்தி அனுப்பினார்.

'பத்திரிகையை திறத்த வேண்டாம். நான் ஒரு வருஷம் தோசாரம் எழுதுகிறேன். மற்றவர்களிடமிருந்து கதைகளை வாங்கிப் போடவும்' என்று ராஜாஜி சொல்லி அனுப்பியிருந்தார்.

பத்திரிகை தொடர்ந்தது. வை.மு.கோ. 'இறக்கு வெழுத்தது' என்ற நாவல் எழுதினார்.

அதற்கு அடுத்த ஆண்டு அவருக்கு டி.பி. நோய் வந்தது. அது கொடிய வகையில் சேர்ந்தது. நாம்பரம், டி. பி. சாவடோரியத்தில் அவர் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறத் தொடங்கினார்.

நோய் அவரை உருக்கி விட்டது. அப்படியும் தமது கடைசி நாவலான 'துப்பதியும் ராஜாராம் நாயுடு' என்னும் நாவலைத் துவக்கினார்.

'உடய் தேதி வெளி வந்து நிறைய எழுதுவேன்' என்று கூட தமது மருமகன் பத்மினி ஸ்ரீவிஷ்ணுவிடம் கூறினார்.

ஆனால் காலம் அவரை விடவில்லை. 1968 பிப்ரவரி 20-ல் அவர் வாழ்க்கையை முடித்து விட்டான்.

படிப்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையைத் தொடங்கி, தமிழ் பேசும் உலகம் முழுவதும்

திரும்ப எழுத்தால் தமது புனைபெயர் பரப்பிய அதிசயப் பெண்மணி மறைத்து விட்டார். வை. மு. கோ. ஆத்மிய பணிகள் பலதரம் பட்டவை.

சென்னைப் போர்ட் மெம்பராக நீண்ட காலம் பணியாற்றினார்.

திருவள்ளிக்கேணியில் 1948-ல் 'மகாத் மாஜி சேஷா சங்கம்' தொடங்கி நடத்த ஆரம்பித்தார். சங்கத்தின் கூட்டத்திற்காக அவர் ஒரு பெரிய தொகை கொடுத்தார். கிழார்களிடம் நன்கொடையும் வசூலித்தார். இன்று இந்தச் சங்கம் திருவள்ளிக்கேணியில் இவ்விடம் எளிய முறையில் தன் சேவைகளை நடத்தி வருகிறது.

எந்த நாவல் எழுதினதும் அவர் 'உ' லுட்கில் ஆரம்பிப்பார், 'து' லுட்கில் முடிய்பார்.

அவரது தியாக வாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் ஊக்கமளித்தவர் அவர் கணவர் பார்த்த சாரதி.

வை. மு. கோ. லின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அவர்தான் ஆதாரமாக இருந்து வந்தார். இன்று தமது பிரசித்தி பெற்ற 'நீளினி யின்' நல்ல நினைவுகளை மனத்தில் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு, அந்த நினைவையே தமது துணையாக வைத்துக் கொண்டு அவது முதிர்ந்த நினைவு வாய்ந்து வருகிறார் திரு. பார்த்தசாரதி.

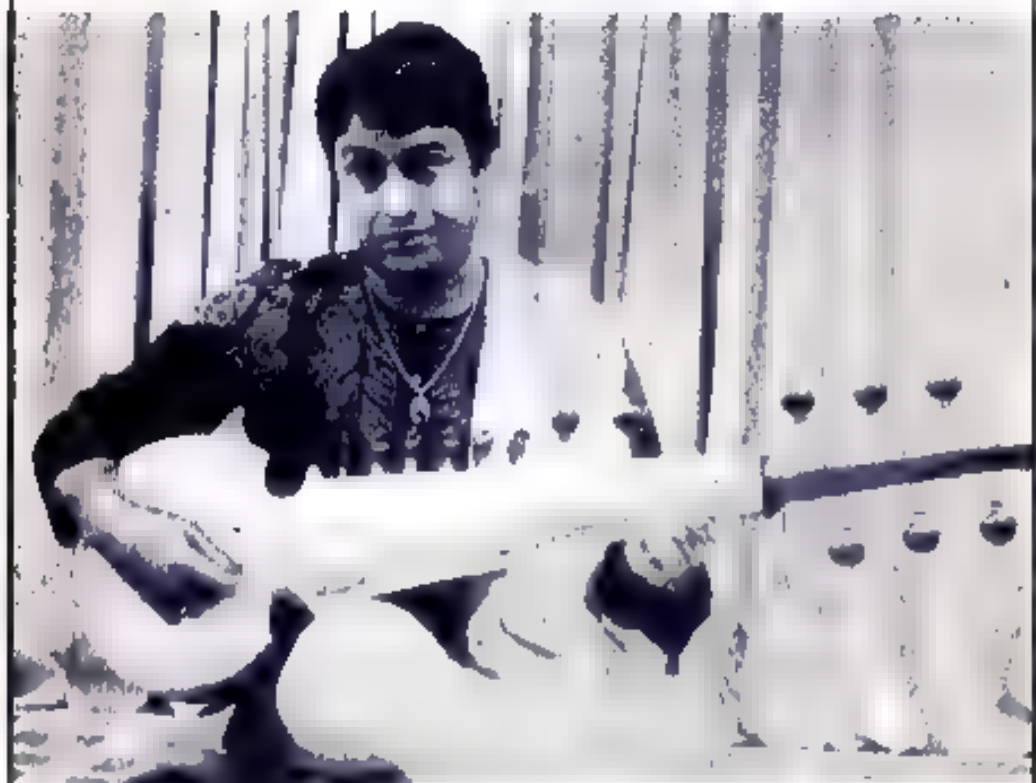
குழந்தை (மண், சாம்பல் தேரிக்கும் மசக்கைக் காரன்!)



காலை வரிபாரும்
கணவன் மனைவியரைக்
காதலிப் பினைக்கும்
அன்பு முடிச்சு!
கூடக் காலத்தாது.
கூடிகாலைச் சங்கு!
இருட்டில் அவதரித்த
உருட்டு விழிப் பிரகாசு!
கண்டனத் திழுவனிக்
கதிகவக்கும்
கன்னயின் அரக்கன்!
இவ்வா தவர்களின்
ஒக்கப் பெருமூச்சு.
இருப்பவர்களின்
அறுவை (சிகிச்சை)க்கு
ஆதிகாரனம்!
அடிமட்டக் குடிசைகளின்
அடகு வைக்க இவரை
அடுக்குப் பாணிகள்.
கவரெங்கும் கலைபரப்பும்
பிக்காரோ!
அன்பு உலகின்
நிட்டிவாசம்!

-திருமதி சிதளா

Sensation



"The enchanting fragrance of Sensation enables me to attain sublime heights and maintain classical excellence in my music".

— Ustad Amjad Ali Khan



From the makers of Sugandha Shringar & Shirin Agarbathis



**ARAVINDA PARIMALA WORKS,
MYSORE 570 004**

EPIC

மாத வருமானம் ரூ. 100. பி. எம்., வயது 30. பரந்த நோக்கு கொண்ட சுத்தோலிக்க தெய்வக உபயோகம். பொதுப்பயம். கண்ணியமும் மிக்கவர்களின் பாதுகாப்பில் குடும்ப சூழ்ச்சியில் வளரும் பெற்றோர் இழந்த திக்கற்ற பெண் தேவை. சீர்தவழகு. முகவட்டம். ஆரோக்கியம். மென்மையான கபாலம். நற்றகுதல்கள் கொண்ட குணவதியான பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். படிப்பு என். என். எம். பி. வயது 24-க்குள். சீர்வரிசை. வரதட்சிணை ஏதாவது மிதிதும் விரும்புகிறீர். இந்து தமிழ் பெண்ணாகவோ அல்லது பிராமணமாகவோ பெண்ணாகவோ இருக்கலாம். சமீபத்தில் புனைப்பட்டதுடன் (Rajawathi) தக்ஷோரன் தொடர்பு கொள்ளவும். இது மூலத்திலும் மனிதாபிமான நோக்குகொண்ட வினாபரம். வினா பவமோ ஐயமோ தேவை விலகி. பெட்டி எண்: 1144.

வெள்ளாசை வகுப்பைச் சேர்ந்த பி. ஏ. பி. பி. ஆசிரியையாகத் தனியார் கல்வி நீதி யத்தின் பணிபுரியும் தற்புண்புகளுடைய பெண்ணிற்கு (வயது 36) பரந்த நோக்க மூண்ட வரன் தேவை. இந்து மதத்தின்

"கௌரவ கோத்திரம். பிறந்தாண்ம. மூலம் தட்சத்திரம். 27 வயது நிரம்பிய என். என். என். பி. படித்த வாய்ப்பாட்டு தெரிந்த குடும்பப் பாக்கான பெண்ணிற்கு அப்துல்காசி சார்ந்த நல்ல வேலையில் உயர் மனமகன் தேவை. வடமா பிச்சிவாராஜினும் பரவாயிலும். பெட்டி எண்: 1149.

"கௌரவ கோத்திரம். கேட்டை தக்கத்திரம் கொண்ட 3' 10" உயரமுள்ள என். என். என். பி., தமிழ் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் வடகரை ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருவாயுள்ள வரன் தேவை. ஐரதகம் இக்கி. மறமனமாரினும் பாதக மில்கி. பெட்டி எண்: 1150.

"Alliance solicited, for Vedama Bharadwaja Non-working undergraduate girl 24/150 Utharam medium complexion good looking domestically trained. Contact with Horoscope and family details Box No: 1151.

"பரந்தவாஜ கோத்திரம். ஆய்வம். தென்கு பிராமணன். முகவட்டம். 33வயது

தருமண மலர்

பிற பிரிவுகளும் சம்பந்தம். குழந்தைகளை இன்றி நாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப் பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1145.

உபாத்தியாயினி பதவியில் சமர் 2501- சம்பளம் பெறும் 29 வயது. ஐயங்கார். தென்கை பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை - வாரதா கோத்திரம் - பெட்டி எண்: 1146.

புதிதான கோத்திரம். பரணி தக்கத்திரம். சுத்த ஐரதகம். 36 வயது. விராஜாநேட் மத்திய அரசு சம்பளமில்லி ரூ. 1300/- வருமானத்தினுள்ள. பிரம்மச்சாரி வரனுக்கு வடமான் ஐயர் பிரிவில் 31 வயதிலுள்ள அரசு. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தபாக்கி. அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருக்கும். அழகான, அடக்கமான வீட்டு வேலைகள் நங்கு தெரிந்த மணப்பெண் தேவை. ஐரதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1147.

கந்தாடக மாநில அரசு அலுவலகத்தின் பணி புரியும். (சம்பளம், தாக்கு இலக்கப் பணி) குடும்பப்பாக்கான ஊழலுற்ற முதுவியார் பெண்ணிற்கு. இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. அதிக படிப்பும் பணமும் அலகியுமில்லை. பரந்த மனப்பாக்க மையும் இரக்க குணமும் அலகியும். இரண்டாம் தாரமும் பரவாயிலும். பெட்டி எண்: 1148.

என். என். என். பி. படித்த குடும்பப்பாக்கான பெண்ணிற்கு மனமகன் தேவை. தாரபிறந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்பந்தம். எளித திருமணம். பெட்டி எண்: 1153.

"திருநெல்வேலி ஊரே வெள்ளாண் பிச்சை வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயது. சொந்தத் தொழில் (புத்தகக் கடை) மதுரை லீக் இரப்பவருக்கு. தகுந்த இதே இனத்தில் மனமகன் தேவை. மதுரைலீக் வேலை பார்க்கிற பெண் தலம், எளித துறையில் திருமணம். பெட்டி எண்: 1153.

பெண். பிரகாசனம் கௌரவங்கோத்திரம். உத்திரட்டாதி தட்சத்திரம். வயது 23 பொதுப் பணித் துறை தலைமை வகரவாரன் வேலை. தருதியுள்ள பாக்கு மத்திய அரசின் வேலை பார்க்கும் மனமகன் தேவை. வடமான் / அட்டக்காரன் ஏற்றுக்கொள்ளப் படும். ஐரதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1154.

Kerala native, Brahacharanam, Koundinya Gotham, Bharani, 34, 5' 8", 1200 graduate employed Computer sales Madras. Widower without encumbrance seeks bride from respectable family below 30. Box No: 1156.

Well placed groom any subject for Bharadwaja, Brahacharanam, postgraduate

**பருவ வயதினர் பலரைப் பாதிக்கும் விரச்சை: பரு...
அது பற்றிப் பேசுகிறாள் ஒரு புதுமணக் குமரி.**

**'பருவ வளர்ச்சி என்னுடைய பருவமும், அதற்கு பரிகாரம்
கிளியரெஸில்: பருக்களைக் கரைத்து கட்டும்படுத்த உதவுகிறது.'**



"அப்போது எனக்கு வயது 13. எனக்கு
பரு வரத் தொடங்கியது. பரு வரும்
போதெல்லாம் பல்லாண்டுகளாய் பாசா
முகமாய் இருந்தேன். நெய் ஒருகான்
என்னைப் பெண்பாக்க ஒருவர் வந்தார்.
பருக்களை முகத்திலே பார்த்த உடனேயே
என்னை அளர் வேண்டாம் என்று.
என் தோழி நெய்யாசின் ஆலோசனைப்படி
என் கிளியரெஸில் தடவத்
துவங்கினேன். தவறாமல் ஆண்டாம்

இருமுறை தடவி வந்தேன். அப்பறம் ஒரு
காள் என் தோழி ஒருத்தியின் வீட்டில்
மதுரை 'அளாசை' களித்தேன். அவர்
என்னை அளத்த கண் வாங்காமல்
பார்த்தாரே பாக்களும். சிங்களம் வரக்
தோறும் இருமுறை கிளியரெஸில்
உபயோகிப்புகள். பருக்களைக் கட்டும்
படுத்துங்கள்! இப்போது தோடி சேர்ந்து
வருகிறது கிளியரெஸில்!"

**கிளியரெஸில் வேளிலில் மெழுகெழுள் மற்றும்
கிளியரெஸில் ஸ்கிம் ஸ்கர்டு மெழுகெழுள்—
ஒப்பற்ற 3-வழிச்செயல் கொண்டவை.**



1. தடவ செய்கிறது
பருக்கள்



2. தடவகிறது
பருக்கள்



3. தடவ செய்கிறது.
பருக்கள்



பதிவு
வேளிலில் மெழுகெழுள்

ஸ்கிம்
ஸ்கர்டு மெழுகெழுள்

கிளியரெஸில் உலகநம்பர்1முதல்பருமருத்து கிரீம் .

0894/88288 T.M

தெய்வநீர் பிராமமணன் வெய்தாடு,
கொதும் கொத்திரம், அலவிலி நகத்திரம்,
33 வயது 5' 5" உயரம் ரூ. 800- சம்பளம்
பெறும் அரசாங்க சருக்கெழுத்தாளுக்கு
மணமாகவும் அலகுதடைய சகோதரி தத்திரம்
டாதி நகத்திரம். 33 வயது. 5' உயரம்
சிவப்பிறம். பள்ளியிறுதி (எஸ். என். எல். சி)
படித்து முடித்துள்ள வேலைபற்ற பெண்
ஹூக்கு மணமாகவும் தேவை. தெய்வநீர்
பிராமமணன்களில் உட்பிரிவு எதுவாயினும்
சரி, பெண் கொடுத்துப் பெண் வாரியலதா
இருந்தாலும் பரிசீலிக்கப்படும். உடனடிவாக
இருமணம் தட. தகப்பதும், ஸாதகார் மறலும்
முழு சிவரங்கனும் கொட்டி சொன்னலும்
பெட்டி எண்: 1191.



சந்தேகமிக்க, முதல் படத்தி
யுள்ள வயதான பெண்மணிதான்
இந்தக் கம்பீரமான பீமனாக மாறி
விடுக்கிறார். அதுபல வயதான
'அக்கணியம்மா' பெங்களுமர் சார்
தவர். 'யசு கான்' கலிக்காக வாழ்
வையே அர்ப்பணித்துள்ள இந்தப்
பெண்மணி கலைத்துறையில் உள்ளவர்
களுக்கு வழிகாட்டி எவ்நே சொல்வ
வேண்டும்.

—சாரதா ராமகலாமி



எலக்ட்ரானிக் இஞ்சினியரிங்
படித்துப் பட்டம் பெற்ற குமாரி
கஜாதா பரதநாட்டிய உலகில்
தாரகையாகவும் முன்னுக்குவந்து
கொண்டிருக்கிறார். அவருடைய
பாத அசைவுகளும், முகபாவங்
களும், நளினமான உடற்கட்டும்
பரத நாட்டியத்திற்கு ஒளிரிக்
கின்றன. எடுமையான பவீதிரி
யும், உழைப்பும் இருத்தால்
இவருடைய நாட்டியக்கலைவுகள்
விண்மீனாகாது என்பதற்குச்
சிறந்த அறிவுதான் தேவப்படு
கின்றன.

உதயம்



படத்தைப் பார்த்தாலே எப்படிச்
செய்வது என்று புரிந்து விடும் கலை
இது. விட்டில் விண்ணும் தீக்குச்சிகளைச்
சேகரித்து வைத்துப் பொறுமையுடன்
அட்டையில் ஒட்டுங்கள். உங்கள்
கற்பனைக்கேற்ப மாடமாளிகைக் கூட
கொபுரங்களை உண்டாக்கலாம்.
—ஜி. ராஜயக்காமி.

சமீபத்தில் சென்னைில் 'செவன்
டேஸ்' நிறுவனம் மகளிரிடையே ஒரு
உரையாடலை நிகழ்த்தியது. இவ்வத்
தரிகைக்குக் கூட விஞ்ஞான பூர்வ
மாக சத்துணவைப் பற்றியும், விற்கும்
பொருட்களின் தரம் அதில் கலந்
துள்ள பொருட்களின் அளவு பற்றி
யெல்லாம் ஆழ்ந்த ஞானம் இருப்
பதை உரை முடிந்தது.

News



ஏன் முக்குத்தி தோடு அணிய வேண்டும்

காய்களிகள் தனது கணவனின் நீண்ட ஆயுளுக்காகவும் சந்தோஷத்திற்காகவும், ஆரோக்கியத்திற்காகவும் முக்குத்தி, தோடு அணிய வேண்டும்.

செய்யுமாதலான ஸ்தோத்திரம்

எனவே எங்களது கணவரான இனிப்பு மற்றும் கார வஸைகளை வாங்கி தங்களது மனைவிகளுக்கு கொடுங்கள்.

இனிப்பு: ரஸமலாய், பாதம் அல்வா, கோதுமை அல்வா,

சோன்பப்படி, குலோப்பஜாமுன், அதிரசம் முதலியன

காரம்: தட்டை, கைமுறுக்கு, மிக்ஸர், சடை, தேன்குழல்,

சமோசா முதலியன

திருமண வயபவங்களுக்கு பருப்புத் தேவகாய், சீர்ப்பாக்கு,

நிரட்டுப்பால், அதிரசம் ஆகியவற்றை செய்து தருகிறோம்.

தி கிராண்ட் ஸ்பீட்ஸ் & ஸ்டாக்ஸ்

24, 2வது மெயின் ரோடு, காத்தி நகர், அடையாறு, சென்னை-600 020

போன்: 412557

காமதேனு குப்பர் மார்க்கெட், தேனும்பேட்டை, சென்னை

**புகழ்பெற்ற
பளபளக்க**



ஷல்பி
கிளிநிப் பவுடர்

எவர்சில்வர்
பித்தலை

அதுமீனியம்

போன்ற எல்லா உயோக பாத்திரங்கள் மற்றும் மொரைசை தயாரகன், காய் பெருக்கன் முதலியவற்றிலுள்ள கரி, கசடு, எண்ணெய் பசை போன்ற கடுமையான அழுக்குகளை நீக்கி பிரகாசிக்க வைக்கிறது. உயர்ந்ததன் சின்னமான அப்பாடு வேகமாக விடுபடுவதாகிறது.

Mrs: **ASWINI CHEMICALS**
13-A, East Street, Komarasamyppatti,
SALEM-836 007

சென்னைபேட்டை, தமிழகத்தின் வீத பகுதிகளிலும், வட மலாபார் கரையிலும் ஏஜென்சி இடமாக பகுதிகளுக்கு ஏஜென்சி தோண்டி.



AGENTS WANTED FOR SRILANKA ALSO

இன்றிரவு பக்கமும் உண்டு!

ஆர்.சுடாமணி



அந்தறிய விடியலே விழுந்தது
தொய்த்த வெளிச்சமொத்தான் உதித்
திருக்க வேண்டும்.

முத்துவைப் போலில் கைது செய்து
விட்டது. தேவமணியால் நம்பவே முடிய
வில்லை. அடித்துக் கொண்டு அழுகட்ட
தொண்டியல் அவள் உட்கார்த்து விட்டாள்.
பாதி மலன் பாரக் கட்டுவனாடுள் எவெக்
கிக் ட்ரெயினில் ஒரு பெண்ணின் கழுத்துக்
கவலினை அறுத்துக் கொண்டு விழு
குதித்து மூர்மார்க்கெட் சூப்பரில் கவத்து
தப்பி ஓட முயன்றாளுமே? ரயில்வே போலீஸ்
பிடித்து விட்டதாமே!

போலீஸார் எவ்வாறு விவரங்களையும் அவ
ளிடம் கூறிவிட்டுக் குடிசையையும் சொந்த
போட்டுவிட்டுப் போனார்கள்.

சூப்பத்து மக்கள் பெரும்பாலோர் அவள்
குடிசையைக் குத்தி கொண்டிருந்தார்கள்.
என்ன ஆகிறதென்று பார்ப்பதில் ஒரு கலா
ரன்மை.

அடியவற்றிலிருந்து ஒரு பெருந்தவரம்
சூப்பிரென்று உசர்ப்பிவிட, தேவமணி உயிர்
பெய்தெழுந்து கூவினாள்:

"அடப் பாவிப் பயனுலகா! எம் மகளை
லாக்கப்பில் போட்டுட்டாங்கனோ! அதிபாக
சுப்பனாடு! தெரிஞ்சு எடுப்பானா இன்
னெருத்தர் பொருது? அதுக்கு முத்தி
கையைப் பொசுக்கிட மாட்டேனா? யாராரோ
அவன் மனைசக் கெடுத்து இப்படி ஆக்கி
விடுக்காங்க. இவ்வாட்டியப் போனா என்
முத்துப் பயனா இப்படிச் செய்யான்? அவன்

எசும் பாஸா, வேலைக்குப் போக வேண்டிய
புள்ளையைப் பொல்லாத உட்டாளின்
ளாம் சேர்த்து கெடுத்துப் போட்டாங்கனோ!"
புறசைவாக்கத்தில் குத்தான காலிகள்
அவ்விடம் ஒரு உட்டாள்தான் அத்தனை
விடுகளிலும் தேவமணிதான் காய்கறி விற
தெவர். அன்னாடும் காய் ஆளுரை மணிக்கு
அவளுடைய "காய்ம்மா!" எனக் கேட்டு
வேண்டுகாரம் கேட்ட சொபிகைகள் போல்
விட்டுக்கார அம்மாக்கள் யிளாட்டிக் கூடை.
பரன் சலிதம் வாசலுக்கு விரைவாரிகள்.

இன்று இப்படி தவறிப் போயிற்று.
"என்ன இன்னும் தேவையைக் காணையே?"
என்ற கவலை அந்த வீடுகளின் ஏகோபித
குரலாயிற்று.

நாக்காம் தான் தேவமணி வக்கிம்
கத்தரத்தின் விட்டுக்கு வந்தாள். காய்
விறக அல்ல. மூன்று நாட்டாளர் அவள்
சொத்தவால் சாயுட்குப் போகவில்லை,
என்னுக்குள். மனைக்குள், கவத்துக்குள்,
ஒரே ஒரு தீவன் முத்துதான் இந்த மூன்று
நாளாக.

"ஐயிட்டம்மா!" என்று குரல்
கொடுத்துவிட்டு வரால் வராத்தலில் கல
லில் சாய்த்து உட்கார்த்தாள்.

கத்தரத்தின் மனை பாரிதி வானுக்கு
வந்தாள். சைப்பத்தில் தான் வெள்ளியடித்
திருத்த கலரை இவள் அழுக்காக்கிவிடப்
போகிறாளோ என்ற எண்ணத்தில் சட்டென்று
"செய்ததில் சாயாதே" என்று சொல்ல
இருந்தவன் சமயத்தில் கண்ணைத் தடுத்துக்

கொண்டு அந்தச் சாய்ந்து தொங்கிய உருவத்தில் அவ்வந்தை மனத்தில் பதியப்பட்டாள்.

"என்ன தேவு? என்ன ஒரு நாளை உங்களைக் காணோம்?"

"ஐயோ அம்மா, என்னுடைய சொத்து வேண்டாம்... கணம் இப்படியும் அப்படியும் ஆட, மாறாப்பு நல்லது விழு, கடைசியே முத்துச் சிப்பி ஒளியிட்டாள்: "இது விருத்தியில் சிம்மா என் தலைமேல..."

"ஆமாம், நான் உட்கேள்விப்பட்டேன். உன் பிள்ளை ஏதோ திருட்டுகேள்வி மார்பிலிருந்து வெளிவந்தும் போய்விட்டாளுமே!" பாரிதிரி உவாசனத்தோடு அங்கிருந்த கடை நாதகாரியை நேரமணிப்பின் அருகில் இருந்துப் போட்டுக்கொண்டு உட்கார்த்தான்.

"என்மையா சொல்லிடுங்க? திருட்டா? என் மகனா?"

நீங்கள் எது வேகியவர்கள் அங்கு இருக்கிறீர்கள்? உங்களை வேண்டாம். மனத்தக்காணிக் கிரைய அடிக்கடி கைமத்தூர் சாப்பிடுங்கள். இதேபோல் செவ்வாயத்தையும் உணவில் அந்த மாக் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மூலவேதனை நீங்கிவிடும்.

-அரிசோரி-

"அட்டா, நீ ஒன்னும் தப்பா எடுத்துக் காடு தேவு! "கறுப்பா உவாசனம் வண்டியை என் வித்திலிருந்து வருவானே, அவன் என் ஏதோ பேச்சுக்காவிய..."

"சொமரேனா அந்த நிலத்தில் கடிப்பது? அவன் அளிக்குதான் பூடுவான்: கடைசியே வெள்காரம் பூடுவான் இப்படி ஒரு மூன்று இட்டாந்து சொல்லச் சொன்னால் அவன். என்மையா நீ கண்ணை மார்த்தியாண்டு கேக்கிறேன்."

மேல் மூக்க வாய் திருத்தியும் தேவமணி. அவன் எழுந்து போனது போதும் என்று இருக்கது விட்டுக்கொடுத்தே.

"ஒன்னும் எவ்வப்போதே தேவு, மத்தலா போருளையெல்லாம் உன் பிள்ளை ஒன்னும் செவ்வாது. கெடுவான் கேடு நீங்கப்பாண்டு அந்தப் பாவம் சொன்ன விதைதான் சேரும். அப்போ நீ விளம்ப தறா? எனக்கும் உன்ன வேண்டியிருக்கு..."

"ஐயோம்மா!..." கணி உருகும், அந்தக் கோபம், ஆகவேப் பேச்சு, என்னம் வந்தே? மீண்டும் ஓர் அவன் வடிவம் அவன் மூக் உடைந்து போய் அழுதது.

"சேரக் கூடாத காவாணிக் கும்பினோட சேர்த்துட்டாய்மா என் மூத்து. இந்த அறிவாத புண்ணிக்கு ஏதோ மருந்து வச்சு வைக்குன்ன போட்டுக்கிட்டாய் என்று நெனக்கிறேன். இல்லாட்டி என் மகன் இங்கே இருந்தா போருளிக் கொடுவானா? ஐயாவிட்ட சொல்லி எப்படியானும் அவன் பேச்சு தப்பு இல்லை என்று சூப்பிடுதல் சொல்லுமமா! உங்கிட்ட அனத்ததான் கேக்க வந்தேன்."

"ஐயாவுக்கு இப்போ எகப்பட்ட வேலை இருக்கு தேவு. நேரம் கிடைக்காது."

"அப்படிச் சொல்லிட்டா எப்படியுமா? உங்க மாரி பிள்ளை மறுக்காதான் ஏன் பார்க்கலுக்கு உதவானும். இய்யோ நான் எங்க போயோம்? ஐயாவிட்ட சொல்லுமமா! அவன் தான் மூத்துவை விடுவீசுத் தரணும்."

வேகும் மாரி இப்போது பாரிதிரியை நான் நன்றாகச் சிவிட்டது.

கத்தரம் கார்த்தாவுக்கு வந்த போது தேவமணி எழுந்து திங்கும். "கும்பிடேறன் ஐயா."

"உக்காரும்மா தேவமணி, என்ன தடத்து? எனக்கு வரலாம் விவரமாகச் சொத்து."

"அதை ஏன் கேக்கிறீங்க சாரி! என் மகன் இதைக் காவாணிக் தடிபுணர்வன்னாம் அதியாவமா பளி சொமத்தி..."

"ஏ ஏ ஏ! தடத் தகவல்களை மட்டும் சொத்து. மூத்து தங்கச் சிவிலியை அறத்துப் பிடுங்கிடுங்க!"

"ஐயோ ஐயோ ஐயோ!" தேவமணி காவிக் அடித்துக் கொண்டான். "அவர் செவ்வாண்களா அப்படி? எவன் கூட தென்பாண்களா அப்படி? நான் அப்படியா வந்தேன் அவன்!"

"கேட்ட கேள்விக்கு மூல்கா பதில் சொல்லப் போறியா இல்லையா. மூத்து ஒரு பெண் கழுத்திலிருந்து தங்கச் சிவிலியை அறத்தெடுக்காது இல்லையா."

"அதான் சொல்றேனே ஐயா! அந்தப் பானிக் கிவியம் பண்ணி."

"இப்போ நீ கண்டு இல்லை என்று சொல்லாட்டா நான் எழுந்து போறேன்" என்று கத்தரம் எழுந்திருக்க மூத்துப்பட்டாள்.

"ஐயா, ஐயா. போகாதீங்கியா! இந்த அநாதைகளுக்கென்னம் குக்களை விட்டா வாருங்க கதி?"

"அப்போ கதி வணக்காம நன்றாகும் பதில் சொத்து."

"ஆமாம், கடுத்தான். ஆறு இந்தப் பொன்னுக்கு ஏதோயி நனை தட்டுப் போட்டு மிணுக்கிடுங்கு வெளிய வாரானும? துட்டை விட்டுக் காடுகிறது வச்சா நனை மூத்துக் கைட்டி வச்சிட்டு வரவேண்டியது தானே! இங்கே, சொல்லு கைத்துதையும் மூத்துதையும் தான் போர்த்துது இந்த என்ன கதிப் பொன்னுமாம்? பாதி

உடம்பைத் தெர்த்துப் போட்டுக்கொடுக்க, அப்பறம் ஒங்க செலினை எவனாக்கம் கொட்டா ஏதோயி கோலம் கரணம்!"

செலியால் முத்தை முடிச் சொண்டு அவள் அழுதபோது எதிர்த்துக் கொண்டு கைமாலிடுகிறது. ஆனால் என்ன செய்வது? இந்தச் செலினை அவர் செய்வது உய்யுதல் உண்மையாகவே ஏதும்பினை. முத்து சம்பந்தப்பட்ட ரெனடிக்கு மூப்பின் விவரங்கள் அவர் காதுக்கும் வட்டியிருந்தன. ஏதேனும் இரண்டாண்டுக் காலமாக நடவடிக்கை நடத்தி கொடுத்தது நடத்தி வந்த உடம்ப. போனிக் கவனத்துக்கு எப்போதோ இங்கொரு விட்டலாக. இப்போது எல்லோரும் வணக்கம் அளிப்பட்டுக் கொண்டுள்ள நிலைப் பாலும் தப்பிக்க வாய்ப்பினை. இந்தக் குறிப்பிட்ட மின் ரவிக் சம்பவத்தில் முத்துவின் குற்றம் குறைந்த விதமாக உய்யுதலாகக் கொண்டு வந்தது. தெய்வமணி சொல்வது. இனி அவர் என்ன செய்வ முடியும்? பாதிப்பை, கொன்றையும் குற்ற வாய்ப்பையும் பெரிய வீரராகக் கொள்க. தொன்றி. அந்நி இறக்கியிருக்கிறது. பெத்தவனின் துயரம் அவனுக்குத் தெரிந்தது?

"மூப்பர் மெட்டுரோபாவிடம் மாநிலம் ரேட் உத்திரவின் பேசும் சிமான்ட் செயல்பட்டுக் காலவின் இருக்க மகிழ்ந்த தனிக் கோவையால் அழுது புலம்பியபடி தெற்றுப் போய்ப் பார்த்ததை நினைத்துக் கொள்ளவில்லை. உடல் முழுதும் நீயாவது தடுத்தது."

"எப்படிடா இருக்கே என்று? ஒங்க அடிக்கக் காயப்படுத்திட்டார்களா? கைகள் மூர்ச்சை இருக்குமா? தொகுதாடா ரோம்பு?" என்று அவன் முத்தைத் தட்டிக் கொடுக்க முயன்றவனின் கையை உதறித் தள்ளினான்.

"ஏன்மா இப்போ உத்திரவின் ஒப்பாச் செக் உதிர? பெரிய எளையப் போகக் ஒங்குட. குடிசையின் விழுந்து கொடுத்தா என்னவாம்? இப்போ ஒன் கறுப்பைக்கோப் பார்த்து இரு வனியா ரொமத்துக்குப் போய்த் தொலை யடுத்துவா?"

தெய்வமணி நடுநடுக்கம் போனான். தான் மட்டிலாக தவறாதது ஒர் உத்திரவின் சொந்த கொள்கை.

"டே, பெத்தவன் இப்போ இருக்கையிலாமப் போதறொக்கக் காலமையுமா என்னவா மாய்ப் போதே? கவனத்தினைப் போட்டுக் கொட, கைகளிலேக் கரும்!"

"இப்போ நீ முத்தன் இடத்தைக் காண்பான்..."

"என் மனம் உடைக்காதேடா முத்து! ஒங்கு இப்படி ஒரு கைகம் ஒண்டா வரணும்? நீ ஒரு பாக்முடியாதவனா? இவ்விதம் உடைக்கொண்டா இந்தப் புத்தி? இன்னொருத்தா போனா என்னவாகக்"

எனமா? ஒங்குத் தெரியாதா? நீ பழக்கவ னியினமா? ஆறு இது நீயா செய்வது, அந்த ரெனடிக்கு உடம்பம் ஒன்றை வலியம் பண்ணிக் கொடுத்திருக்க. இப்பவும் பரவா வியலே, மாநிலம் ரேட் துயா காவல் விழுந்து மண்ணிப்புக் கொட்டுக. தெரியாமல் கொடுத்தேன், இனிமே இப்படிச் செயல்பாட்டுடன் கொள்கிக் கொடுக்க, ஒன்றை விட்டாலும் விட்டுக்கொடுக்க..."

"மண்ணிப்புக் கொடுத்தா, எதுக்கு?" "திருடித்துக்கொடுக்க." அந்த வாரித் தைவல் சொல்லும்போதே தாடி உரி உடம்பு நிறுத்துப் போய்திரு, கறுப்பா, இப்படியும் ஒரு காலம் வந்ததா?

"ஆமா, திருடினோன், அதிக் என்ன வாய்? எத்தனை பேருக்கு அதுக்கு 'நிக்' இருக்கு? எதுக்காக மண்ணிப்புக் கொடுத்தா?"

"தெய்வமணி அறிந்து கொள்ள, என்செய் னியே அரெண்டு உயர்த்துகிறேன் பாவி! அக்கி அக்கி அழகெனக் அவன் வெறுப்புத் தொன்றப் பார்த்தான். "அ. செ, திருத்து ஒன் பிளாக்கைத்தான். இப்ப இருக்கிறது போதலா இன்னிமா?"

"மேன் விழுதி விட்டதே என்னை வலியு இனி கொள்க. ஒரு ரெட்டி வாங்கி வந்த, தங்குகொக்கி அந்நி போட்டு கறுவைத்த, தாவித்துக்கொட்டிக் உடம்பம் போன்று கவனம் இருக்கும்." -கொள்கச் சொந்தம்

"போதேன், போதேன்... எட்டையா, தான் திருப்பியும் என் மனம் பார்த்து எப்பவும் வரணம்?"

"ஏ கொள்க, நீ திருப்பியும் இந்தப் பக்கம் வராதே, கைகள் பார்த்த நீ வரவே வேண்டும்" என்று முத்து உத்திரவின்.

"இப்போதன் டிக்கெற தான்வ என்னா வரப்புக எப்பவும் இவந்தான் கொள்க!"

குரலிலும் முத்திலும் பெருமி வரும் ஆர்வ அநிவயகனை எதிர்த்துப் பிரதிபலித் திருந்த எப்பதைக் கவனித்துத் தெய்வமணி குறுக்கிட்டுத் தொடரித்தான்.

தெய்வமணி கோலத் தரிப்பால் கண்ணித் தடைத்துக் கொண்டான். அப்படி ஆரம் பித்தவன் எப்போது, எந்தக் கட்டத்தில், திசை மாறிப்போனான்?

"என்னாருக்குமே என்னிடம் போனா வாய்ப்பா? யார் கொள்கிக்கொள்க பட்டுக்கோ, அந்த உத்தமமான கையன் திமர்னு வாரா உடனே சொந்த மாநிலம் போய்"

கெடுத்து விட்டதால் ஏதோ தெரியாமல் பொருளைத் தொட்டுவிட்டான்.

முத்துவை இவர்பாணவனென்று நினைந்து நின்றபோது இவனொரு முக்கிய அம்சம் அவன் திருமணம், புஷ்பாவை அடிக்கடி தன் குடிசைக்கு அழைத்து முத்துவின் புதுப் பாடி அவளை விரைந்துப் போரும் பணிவைச் செல்வவளம் செய்தான்.

"ஆமாம்! ஆமாம்!" என்று தம்பிக்கை வடம் எதிரே புஷ்பாவின் தகை தீவிரமாய் அரைந்த ஒய்யோர் அரைவும் அவன் மனச் சித்திரத்தைப் பின்னும் வலுவடைவச் செய்தது. அதுபோன்ற சமயங்களில் தேவமணியின் தெய்விய துயரத்தை மீறி ஒரு சிறு உதராகப் பூக்கும், உலகம் அத்தனை இருண்டதாய்த் தொன்றுது. கண்ணாழ்க்கை அத்தனை வெறுதாய்த் தொன்றுது. புஷ்பாவின் பேசிக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கையில் தனிமை குறையும், பயங்கலம் கவியுறும் சற்றே நேரம் மறைந்தே போகும்.

துயரமும் தவிருவியும் கொடுத்தாயே! உனக்கு நான் அருகதையற்றுப் போய்விட்டேனா உறுப்பா?

கண்ணிடையே மீண்டும் மீண்டும் தம்பிக்கை பிடிவாதமாய்த் தவிருவியது. இவனொரு முறை மனசைக் காப்பதில் உமத்து ஐரோண்டு திகளின் முடிவில் அவன் மறுபடியும் பெற்றெடுத்தது போல் அவன் விடுதலியாவி லரக் காணவையில்....

சீப்பியிடுக்து தொன்றுது முத்துவின் போல் மண் தரை மீது அரிசி மாவுக் கோலத்தில் வெள்ளை வெளேண்டு பொட்டுகள் எழுந்தன.

ஒவ்வொரு குழைப் கட்டி விட்டார் போல் மாவினைத் தோரணம் குடிசையின் முன் பக்கத்தை அவக்கித்து ஒய்யாரமாய் அரைத்தது.

தான் வெளியே அமைத்த கோளமும் தோரணமும் தன்னுள்ளேயே மறைப்பெற்றவனாய் நேவமணி ஒளி முகத்தோடு மிஞ்சின. "நான் துயருற்ற லாடினோனா? கண்ணி விட்டேனா? எப்போது? என்று கேட்கும் நமம், முருகக் கடவுளுக்கு மட்டும் தான் பல முக்கங்கள்?

இன்று முத்து விடுதலியாவி வருகிறது. இன்று அவன் தாய்க்குப் பத்து வயது குறைந்து விட்டது.

"என்ன தெய்வமா, மகன் வராமுக்கும் இன்னகி?"

"ஆமா, வயிற்றெரிச்சல்காரங்களுக்கு ஆகாட்டிப் பொரு அதுக்காக அவன் எப்படியோ வெளியே வராமல் பூடுவானா?"

"பாவம் தெய்வம் கெட்டது..."

"வண்ண தெய்வம், பெரிய தெய்வம் தப்புப் பண்ணவியையும் தன்னுள்ளே, நல்ல வியையும் தான் தன்னுள்ளே, அவன் என்ன, கொண்டு செஞ்சிட்டா தெய்வத்துக்குப் போய்விட்டான்? ஏதோ போதாது காலம், மத்தவயசு செய்வீனா, எழுப்பப்பட்டான். இனிமே பாரேன்! தங்கக்கம்பியிலே அவன்? கத்த வேண்டியே அவன்?"

"திருட்டுப் பங்கு கம்பி எண்ணிட்டு வரான், கத்த வேலும்! பெத்தவ பீதிக்குக் கூட நான் என பத்தாது அடிச்சிக்" என்று ஒட்டெரிப் பெண்கள் தமக்குள் தொடித்தார்கள்.

முத்துவை இரவெல்லாம் சத்தொலுத்ததால் தூக்கம் வராமல் பாவிய புறன்னுவிட்டு விடியத்தொன்று மூன்று மணிக்கு, எழுந்து விழுந்து சமைப்பதில் ஈடுபட்டான். முத்து வுக்குப் பிடித்த மாநிரி பூண்டு மகாலா சோரிக் மீன் குழம்பு, கோழிக்கறி, கத்தரிக் காய் காரப் பொசியல், வெங்காய வடை, அப்பறம் துயருட்டம்மா செய்வது போன்ற முந்திரி, ஏலம், பச்சைக் கரீப்பூரம் மணக்கும் பாக பாயசம்...

இவையெல்லாம் விடப் பெரிய வெளேரு விருந்தாய் மணசில் உணர்ச்சி வெள்ளம்

முட்டையை மூன்று நிமிடங் களுக்குமேல் வேக வைக்கக் கூடாது. அதை வெக்காட்டில் முட்டையின் உட்புறம் தயிர் போல் இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சத்துகெடாமல் இருக்கும். தயிர் சிக்கென் லீரணமாகும்.

-சங், மருகா

ஆனால் பகலில் நடமாட்டங்களும் பேச்சுளும் உற்சாகங்களும் கூடத்து இரவு வரும்போது...

மனமே ஒரு கமை.

வரும் இதற்கி வைக்க முடியாமல் உன்னையே வளரும் புத்துதொல் கட்டிப்போல் ஒரு கமை.

இங்கு தெஞ்சு அவை அவை அங்கு சிறையில் அவன் மகன் எப்படியெல்லாம் அல்லன்படுகிறானோ?

ஆம் மாதங்கல்! ஓர்நாள் என்னது நாட்கள் எப்படியுப் பொறுப்பேன் இந்தத் துயரத்தை? எப்படியுப் பித்திரப்பேன் என் மனை?

கண்பா! நீ என்னைக்கும் எனக்குக் காப்பு என்று நினைத்தேனே! என்னையும் என் மனைையும் கூவிட்டு விட்டாயே! அவனுக்கு நல்ல புத்தி கித்து காப்பாற்றும் போனாயே! எனக்கு இப்படி ஒரு

5 வகுடம் உத்தரவாதமுடன் "மெரி" ரூபாய் கம்பெனின் தங்க கவசம் தகவகை II வகுட ஆராய்ச்சியின் புகளுக இந்தியாவில் முதல் முறையாகத் தயாரித்து இந்திய முழுதும் அதிக அளவில் வி.பி.பி. முலம் அனுப்பி வரும் கிதாபனம். சகல விபரங்களுக்கும், திரும்புடலாக ஈரங்கிப் பாக்கிலும் இதில் உண் தம்பர்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதினால் வி.பி.பி. முலம் மெருட்டை அனுப்பப்படும். (வி.பி.பி. ஈர்த் தளி)



MERI GOLD COVERING WORKS. (Est'd 1882)
P.O. BOX 1408, 14, RANGANATHAN STREET
T. NAGAR MADRAS-600017 INDIA

பேனினுல் தலைமுடி உதிரும்

நறுமணம் கமழும் கொள்சு காதலத்தை உபயோகித்து நனறவும், பேனினும் அறவே ஒழிவுகளை, தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கென்ஸ்

"சிறந்த பேன் துகிலி"

நறுமணம் கமழும் பேனினும் கொள்சு காதலத்தை உபயோகித்து நனறவும், பேனினும் அறவே ஒழிவுகளை, தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



பாள்ம் ப்ரடக்ட்டன்
தஞ்சாவூர்-613 007 தமிழ்நாடு
வித்பன் விவரங்களுக்கு எழுதுவம்.

Chhaya PP/203

HE is the cause of all our actions, We are only HIS instruments: the result is in HIS hands

In any action the means are as important as the result.

ALWAYS do to others as YOU would wish others do to you in similar circumstances. Let your thoughts and actions be guided by Dharma (righteousness).

Don't compare yourself with those more fortunate than you and feel sorry: be happy that you are above those less fortunate than you. Involving yourself in solving others' problems will minimise your own.

Be thrifty. Spend only on needs and not on desires you can do without. Today's waste might prove to be tomorrow's want. Avoid tastes and expenditure you cannot always afford.

Save today for tomorrow's comforts or emergencies. The future is always unpredictable. Better to save than to have to borrow.

BHARANI AGENCIES

Post Box 8018, Makhri Circle

Bangalore-80

for everything in perfumery with free technical guidance by
French trained Perfumer

Sole Agents in South India for :

- * INDUSTRIAL PERFUMES LTD. BOMBAY
- * ROURE-BERTRAND DUPONT, GRASSE (FRANCE)

ஒருக் கொண்டிருந்தது. முத்துவம்பந்தி
பெண்பிள்ளைமேல் செட்டு அவர் சொன்ன பரி
சாரங்களை பார்த்துவிட்டிருந்து நூறு ரூபாய்
கடன் வாங்கிச் செய்திருந்தான். கடவு
வரைகள் படிப்பானவ அடங்குர் கடவு
வைத்து இரண்டு பேரையும் அழைத்துக்
கொண்டு கிராமத்துக்கு வந்து கறுப்பண்ண
சாமி சன்னதியில் போய்க்கப் படைத்து
அரு காணிக்கை செலுத்திக் கும்பீட்சி
செய்வதால் நேர்க்கு கொண்டிருந்தான்.
மனசில் உற்சாகம் தீர்ம்பியிருந்தது. கறுப்
பண் கைவிட மாட்டான். இனிக்குடல்வகை
நிற்கும்.

விடுதலையாதிச் சிறை செட்டிலிருந்து
வெளிப்பாடி அடி வயத்தவனை "அடே முத்து!
என் ராசா!" என்று ஒடிப்போய் அணைத்துக்
கொண்டு துயரமும் மயிற்செய்யும் கண்
னாலும் காரியமும் துடிக்க அவன் முகத்தைத்
தடவிச் சொகுத்து வழித்து தெற்றியில்
சொடுக்கிக் கொண்டு தலைவய வறுடி மகனோ
மகனோ என்று உன்னம் பிரயாசிக்கிறேனும்
அணைத்துக் கொண்டு அழுது...

அவன் அவன் கரங்களை விசைக்கித் துள்ளி
திரைத்திருன்.

"என்னுமோ இது. என்னாலும்
வெடிக்களை பார்த்தாலுப்பல இப்படி எண்கு
அவமானமாபிடுக்கு. செத்த கம்மா இரு."

அவனுடன் விடுதலை பெற்று வெளிவந்த
சகாக்களுடன் அவன் தனியே சென்று
பெரியபெருது அவன் ஒதுக்கப்பட்டவனாய்
எங்கி நின்றான். கண்ணைத் திறும்பத் திறும்ப
துண்டத்துக் கொண்டான். உன்னோ பாதம்
அன்ன போடகொண்டனாலும் போய்க்கிப்
போய்க்கி வந்தது. குழந்தை எப்படி தெரிந்து
போய்க்கிட்டான்! ஜெயிலில் எப்படியெல்
வாய் கஷ்டப்பட்டானோ! அவனைக் கஷ்டப்
படுத்தியவர்களை விளங்குவாரா? கருப்பரு
வாரா? அவர்களை தீண்டி ருட்டி தலை
வெடுக்குமா? பார்க்கி!

முத்து. முத்து... அவன் மகன்...
அவனை இனி தன்ருகக் கவனித்து உடலித்
தெற்ற வேண்டும். இனி அவன் திருத்தி
விடுவான். எவ்வகொரு வேலை விடை ததும்
மறுபடியும் ஒழுங்கானவனாக...

முத்து அவனிடம் வந்தான். "அம்மா.
நீ கூட்டுக்குப் போ. தான் கொஞ்சம் ஏன்
நெடுதெருக் கூடப் போக வேண்டிய வேலை
இருக்குது..."

"அடே. அடே. இது திபாசு மாடா
முத்து! தான் ஒதுக்காக எத்தினி காவலாக
காத்துக்கிட்டிருக்கேன்! ஒன்றைப் பிரிஞ்சு
எத்தனை துடிதுடிச்சேண்டா ராசா! நீ என்
கூட கூட்டுக்கு வராம அவங்க கூடபோறேன்
செய்யேடா முத்து..."

"ஒரேயடியவாணா போகப் போறேன்?
ராத்திரி படுக்க வகுவேணியா?"

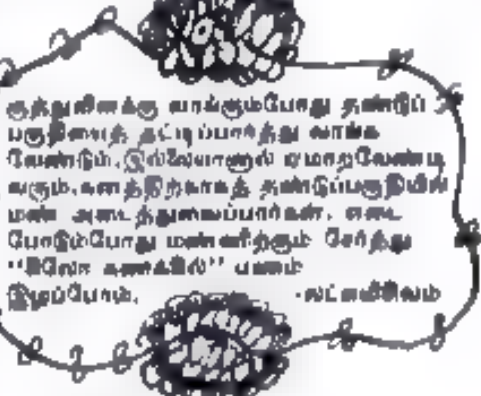
"அடே முத்து. ஒனக்கு மனசோ
இல்லியா? இது திபாயமா? தான் ஒன்
அம்மாடா! ஒன்றைப் பெத்தவடா!"

"சரி சரி வெளியே, உயலாக் போ ஆரம்
பிச்சிட்டியா? ஆனா ஏழு. போரடிக்காறே."

"அவங்க கூட சேர்த்துதானேடா நீ
கெட்டுப் போனோ? இந்தக் கைவாணிப்
பயனுங்க சங்காத்தமே ஒனக்கு வேணுண்டா!
நீ முன்ன மாநிலி நங்கவனா..."

"இதோ பாரும்மா, என் ப்ரெண்டில்
கை நீ இப்படி ஏதெனா தான் கூட்டுக்கு
வரமாட்டேன். அவங்க கூடவே ஒரேயடியவா
போயிடறேன். ஆமா."

"அடே அடே முத்து. அப்படியெல்லாம்
சொல்வானேடா! நீ என்னை விட்டுட்டுப்
போயிட்டா... அப்பறம் எண்கு என்ன
இருக்குது..." திறும்காவே அவன் அண்ணா
அவன் உணர்விலையா? அவனை எக்கத்
துடங் பார்த்தான். சரி. சரி. அவன் எரிச்
செய்த தூண்டிக் கூடாது. "சரிடாமுத்து.
ஒன் இடம். இப்போ அவங்க கூடவே
போ. அது சீக்கிரம் கூட்டுக்கு வந்துரு.
என்ன?"



"ஆக்டும்..."
"கட்டாயம் வந்துடனும்! தான் தேரு
வைவே பார்த்துக்கிட்டிருப்பேன்."

"வரேன் போ..."
சகாக்களுடன் அவன் நடந்து சென்று
காணத் திருப்பதில் மறைவதை அவன்
பார்த்துக் கொண்டு நின்றான். திறு குரு
பெருமூச்சுடன் ஒட்டெரிக்கு நடத்தான்.
குடிசைக்குத் திரும்பியதும் போய்க்கி,
மாணிக்க தோரணம் இவைகளை இன்னொரு
தரம் சரிபார்த்தான். உணவுப் பண்டங்களை
பார்ப்பவர்களுக்குத் திருப்பிவிடு ருடி வைத்
தான். தெற்றிவிருந்து இப்போ இருந்து
அவனுக்கு வேலைகளில் உதவியிருந்த புதுபா
வைப் பார்த்து. "முத்து ஏதோ அவசர
கோளியைப் போயிருக்கான். மதியம் சாய்
பாட்டுக்கு வந்திருவான். நீ போய் சென்
மாத்திரக்கிட்டு அண்ணா. அம்சமா வா"
என்னுன்.

முத்துவய உடனடியாகக் கரணை ஏமாற்ற
தெனக் விழும்பிக் கொண்டு புதுபா.
"சரி அதே. அப்பறம், இந்த அவசரமும்"

ஆரஞ்சுப் பனம் பார்த்திருக்கான்) யாரோ வக்கீல் வந்ததாமாம். அன்றி ஐட்டு அம்மா ஒங்க மகன் இங்குக்கி வரதுக்காக ஒங்க லுக்கு இதைக் குடுக்கச் சொன்னாங்கென்று அப்போக்கு ஒரு ஆம் வந்து குடுத்துட்டுப் போச்சு" என்றான்.

தேவமணிபின் கண்கள் மங்கின. என் வளவு நல்ல மனை அந்தம்மாவுக்கு!

நாளும் பதினாறு ஏதாவது கொடுத்தான் என்று. தந்தி உலும் விதமாய்?

தம் வீட்டில் சமைத்த பண்டங்களை அவர்கள் சாப்பிட மாட்டார்கள். வேறென்ன தரலாம்? ஆ. ஆமாம். பூ! வாரும் வாரும் பூ தரலாம். அழகான. மங்களமான. கையுறை. புரவைவாக்கம் பூக்களையிற் தாது மூழம் ஐநி மங்கிவக வாக்வித் கொண்டு போய்த் தர வேண்டும். அந்தம் மான் வேறெனும் அணிந்து அவன் பார்த்த இல்லை.

கொது பார்த்த வரையர்கள்
பாடுவதுண்டு!
கொலும் பொம்மைகளே
பாடுவதுண்டோ?
உண்டே!
'பெண் பார்த்தும் வையவர்கள்'
வேறென்னவாய்?

-சுதிமனன்

"புப்பா, நான் கொஞ்சம் வெளியே போய்ட்டு வரேன். அதுவரைக்கும் சூடியைப் பார்த்துக்கதிவா? ஐந்தியா திரும்பிடுகேன். மூத்துப் பவல் வரிததுக்குள்ளாற வந்திடு வேன், என்ன?"

வக்கீல் வீட்டு வராத்தானில் தின்று "ஐயுட்டம்மா!" என்று ஓரக் கொடுத்தான்.

"யாரு? தேவா? என்னடி. பின்னை வந்துட்டானா?" சேய்வி கேட்டும் ஆவ னூடல் யாரேறி வெளியே வந்தான். கூட்டே அவன் வயதைப்போத்த இவ்வுரு அம்மாளும் வந்தான். தேவமணி இங்கு அம்மானி இதற்கு முன் பார்த்ததில்லை.

"இன்னும் ஐட்டுக்கு வரவேண்டாம். ஏதோ அவசர சோலியாப் போயிருக்கான். சாப்பிட வந்திடவேண்டாம்." புது மனுஷியை வயத்துக் கொண்டு மகன் வந்திருந்து வருகிறதென்று சொல்ல அவன் விரும்ப வில்லை. "இந்தாங்கம்மா பூ."

"எதுக்கு? பின்னை கிடுதலைவசப் பட்டதைக் கொண்டாடலா?" என்று யாரேறி

சிரித்தான். தேவமணிக்கு வந்துகொண்டது மூகம் போத்தது. என்ன இந்தம்மா இப்படி! பின்புறம் பழம் அணுப்புகிறான். பின்புற மூக்கும் மனுஷி மூன் யானத்தை வாக்ரு வெடுவா!

"தங்க ஆரஞ்சு அணுப்பினைவெம்மா... இது ஏதோ என்னும் முடிஞ்சது. ஒங்களுக்கு என்ன கொண்டாந்தேன்."

அவன் மூகப்பாகத்தைக் கண்ட போது யாரேறிக்குத் தன் வார்த்தைகளின் தாக்கம் புரிந்தது. அட்டா. நான் ஏதோ போலித் தாமக் சொல்லப் போக. அது இவன் மனத்தை வப்படிப் புன்படுத்திவிட்டது!

"யாதி தேவு. கொடு இப்படி. ரொம்ப சந்தோஷம்." யாரேறி பூவை வாக்வித் கொண்டான். "வாக்கி, இவ வர்க்காத்துக்கு ஏதிலா கொண்டு வரல. ரொம்ப நல்ல மனுஷி."

"தங்கலும் வடுத்துக்குங்க. அதும்மா வுக்கும் குடுங்க. கொத்தக்காரங்களா?"

"இப்பே. தெரிஞ்சவங்க."

"கிடுதலைன்னு வன்னமோ சொன்னியே யாரேறி. என்ன அது?" என்று புது அம் மான் கேட்டான்.

"ஒண்ணுமிப்பே. கம்மா தமாவுப் பண்ணி வேன். தீ விளம்பு தேவு" என்று சிந்திநி தீவ் பேச்சுப் போக்கை வந்ததே மூபன் லுன் யாரேறி.

"கொக்குக்கு ஒண்ணே மதின்னு வன்கு வப்பவும் ஒரே தினைவதான். கிடுதலைன்னு ஜெயிச்சு. ஜெயிச்சு குத்தம். குத்தம்னு வங்க காங்குவகவிடுவ தடத்த கொடுமை- இப்படியே ஒண்ணுவெடுத்து ஒண்ணுய்ப் போகுது யோசனை."

அந்தம்மானின் மூக்குக்கு ஒரு பெரும் சோகம் வந்திருப்பதை தேவமணி அப் போதுதான் வகனித்தான். பாவமாக இருந்தது.

"ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொருமானிச் சவுட்டம்மா. பணக்காரங்க வகைக்கன்னு வித்தியாசமே கேடையாது" என்று. தொழிலைவாணியோடு சொன்ன தேவமணி. சந்தோஷ மனதினை வாரணமாகத் தன்னை வதிவது இன்னும் இறக்கம் வகரித்து "என் மகனா அறிவாலா திருட்டுப் பவ னுங்க ஜெயிதாக்குப் போக வசிட்டான் கம்மா. அவன் ஒரு பாவமுடியிறாத் புண்ணு" என்றான்.

திடீரென்று அந்தம்மாளுக்கு என்னவோ ஆசைப் வந்துவிட்டது. "இந்தத் திருட்டுப் பவனுக்கினைவெல்லாம் கட்டி வைச்ச அடிச் சணும். தீக்க வச்ச கட்டுத் தன்னுணும்" என்று சொல்வதற்குள் அவன் மூகம் ரத்தக் குழம்பானி லுக்க வாக்விவது. யாரேறி அவனை மென்மையாய்த் கொண்டான். "வேணும். வேணும். வாக்கி, வகரிச்சிக்கு இடம் கொடுக்காதிடு! என்ன வாயம் இனிமே? தேவு. தீ வீட்டுக்குப் போ. ருத்த வந்த காத்தலைப்புக்கப்பொறுன்."



தலைவலி.
உடம்பவலி.
சுவர்தானம்
மறைந்தும்
நினைந்த



90 ஆண்டுகளாக நம்பமுடியாத

அமிர்தாஞ்சன்

உலக சுகாதார உறுதியுடன் அறிவிக்க
பெரிய அளவிலும் இலவசம்.

இரு உயிர்கள் உங்களைச் சார்ந்திருக்கும்போது ஒன்றை நீங்கள் இன்ஷ்யூர் செய்வது அவசியம்—உங்களை.

உங்கள் குடும்பம் பாதுகாப்பிற்கும்,
ஆதாரத்திற்கும் உங்களை எதிர்பார்த்திருக்கிறது.
ஒரு ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசி வாங்கி
உங்கள் குடும்பத்திற்குத் தேவையான
கணிசமான செலிப்பை உருவாக்குங்கள்.

பாலிசி அளவில் இருக்கும்போது,
ஒரே ஒரு பிரிமியத்தான்
கட்டியிருந்தாலும், திறப்பு ஏற்பட்டால்;
உங்கள் குடும்பம் முழு கர்ப்பீடுத்
தொகையையும் அடைய
உரிமை கொண்டது.

இத்தகைய முழு பாதுகாப்பு
எல்லா குடும்பத்தான் கிடைக்கிறது.
வேறு எந்த தனிப்பட்ட செலிப்பு அல்லது
முதலீடு திட்டங்களிலும்
இத்தகைய முழு பாதுகாப்பு கிடைக்காது.

ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசி
மற்ற செலிப்புத் திட்டங்களைக் காட்டிலும் 7
பலமிகு மேம்பாடுகள் கொண்டது
என்பதை உங்கள் எல்லா குடும்ப
விளக்குவார். உங்கள் குடும்பத்
தேவையகளைப் பூர்த்தி செய்யக்
கூடியதான பாலிசியை நீங்கள்
தேர்ந்தெடுக்க அவர் உதவுவார்.
இன்றே உங்கள் முகவரைக் கலந்து
ஆலோசிப்பீர்கள், அல்லது
அருகிலுள்ள எல்லா அலுவலகத்தை
அணுகுங்கள்.

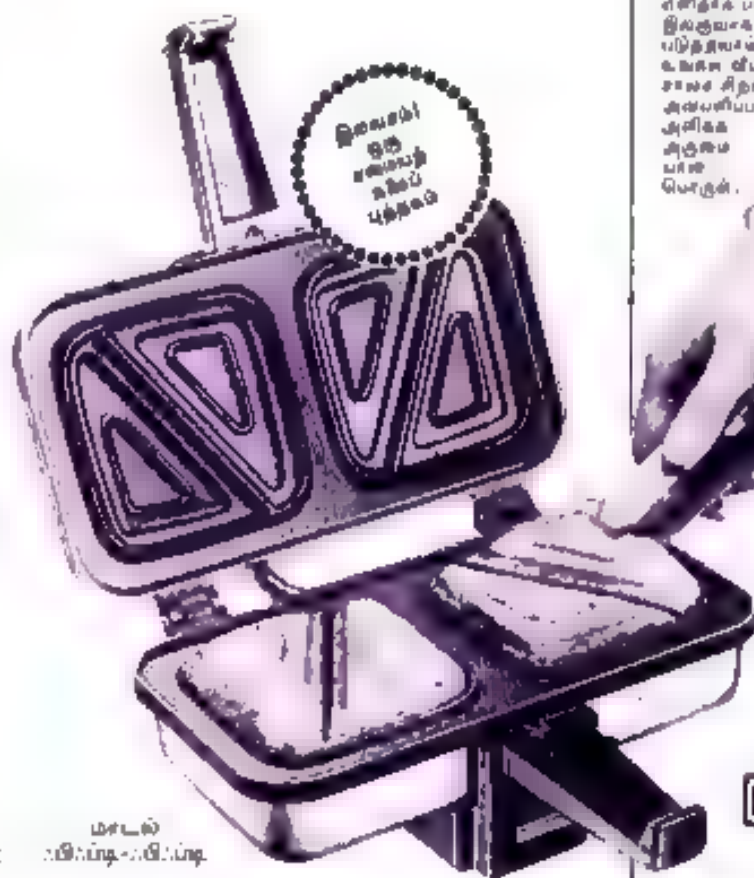


நாளை பாதுகாப்பிற்கு இன்றே இன்ஷ்யூர் செய்யுங்கள்.
ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆப் இந்தியா

சில நிமிடங்களில் சுலபமாக
சிறுநீரை எலக்ட்ரோலிடிட்கள் மூலம் குழம்புதரலாம்!

ஸ்ரீ:பிரபந்தம்

**ஸாண்ட்விச் டோஸ்ட்மேக்கர்
உபயோகியுங்கள்.**



உணவுப் பண்டங்கள் பிறகு தனியாகத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

“என்னை வேடி. என் மகன், என் மகன்னு இத்தினி நானும் பொயம்பிக்கிட்டிருந்தே. இன்னக்கிக் காணியை கூட அவன் வராமன்னு சந்தோஷத்திலே குதிச்சிட்டிருந்தே. திடீர்னு என்னை ஆயிச்சுக் குணக்கு?”

தேவமணியின் கண்கள் இறுகின. எழுத்து தின்றான். பெரிசுவர்களின் பக்கந் திரும்பாமலே சொன்னான்:

“என் மகனு இவன்? சச்சி!”

அவன் அவனை அடித்திருந்தான். கூட மற்றவர்களுக்கு இயல்பான அறிச்சி ஏற்பட்டிருக்க முடியாது.

அவன் வேகமாய் அடிவீட்டுக் குடிசைக்கு

வெளியே வந்து உட்கார்ந்தான். முழங்கால் களை உடம்போடு ஒடுக்கிக் கொண்டான். மாபு பட்டபத்துக் கொண்டிருந்தது. ஏதேனோ உள்வங்குகள் பொங்கிவழிபோய் அவனைச் சுற்றிச் சாய்ப்பாய் உதிர்ந்தன. ஆனால் அவன் அறியவில்லை. அருகைக்கு இடமின்வாமம் வெறுப்பு மூட்ட மூட்ட அவனை திணைத்தது. அந்த வெறுப்பின் கருப்பின்ன ராமிக் கு அருகைதயாபி விட்டவன்போல் அவன் தனக்குள் கருங்கிக் கொண்டான்.

அதிரச்சியிருந்து மீண்டவர்களின் குரல்கள் குடிசைக்குள் பரபரப்புடன் ஒலிக்கத் தொடங்கின. (முற்றும்)



கூடையில் வாங்கிக் குத்தான் ரொட்டியா?

ஸ்டான்லி அண்ட் டோ (சூப்பர் ஸ்டைட் ஸ்பான்லி) என்னும் முகையிலே வீடுகளில் மிகச் சலபமாக ரொட்டி தயாரிக்கலாம். தேனவலான பொருட்கள்: மைதா - 500 கிராம். சர்க்கரை (பொடி செத்து) 50 கிராம்.

சுண்ட - 1 தேக்கரண்டி
உப்பு - 1 தேக்கரண்டி
டாஸ்டா - 15 கிராம்.

குதல் தான் இரவே.

மைதாவை தன்கு சலித்துக் கொள்ளவும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள மைதாவில் மூன்றில் ஒரு பாகத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். (120 கிராம்.) வெறு வெறுப்பான திரில் சுண்ட முழுவதையும்

கரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த தீரை மைதாவுடன் சேர்த்துக் கெட்டியான ஒரு கவனவலையே செய்து புளிப்பதற்காக மூடி வைத்து விடவும். சுமார் 10 மணி நேரம் கறை வேண்டும்.

மறுநாள் காலைச் செய்ய வேண்டியது:

முதல் நாள் இரவு 8 மணிக்கு மாபு பிளேந்தால் மறுநாள் காலை 6 மணிக்குத் தொடரலாம். புளித்த கவனவலையுடன் மீதமுள்ள 2/3 பாகம் மைதா மற்றும் சர்க்கரை, உப்பு, டாஸ்டா மேலும் தண்ணீர் சேர்த்து பஞ்சு போல் மிருதுவாகப் பிளேந்து 40 நிமிடம் புளிக்க விடவும். இக்கவனவலையை தன்கு என்னை தடவிய ரொட்டி அக்களில் 1 1/3 பாகத்திற்குப் போடவும். அச்சில் அடியில் பட்டா போப் போட வேண்டும். 1 மணி நேரத்தில் தன்கு உப்பி அச்ச அழுவதும் நிரம்பிவிடும். அச்சை அளசக்காமல் எடுத்து ஒவ்வொன்று 400. மிமீரி உஷ்ணத்தில் 30 நிமிடம் வேக விடவும். குடு ஆறுமூன்று ரொட்டி அச்சி விட்டுத் து ரொட்டியை வெளியே எடுத்து ஒரு துணிவின் உதவியால் (புளபுளப்பாகத் தோத்தமனிக்க) ரொட்டியின் மேல் சிறிது நெய் தடவவும். அரை லிவோ மைதாவுக்கு சாதாரண கைலில் 3 ரொட்டிகள் வரும்.

—செவதி முத்துஸ்வாமி.

லோத்ரா டானிக்

மகளிர்க்கு மட்டும்!

உடல் ஆரோக்கியம் இயற்கை முறையில் பெற இருக்க, மாதத்தில் எல்லா நாட்களும் வேதனையற்ற தாய் தொடர்ந்து “லோத்ரா” டானிக் உட்கொள்ளுங்கள். வேதனையற்ற ஆரோக்கியம் நிறைந்த வாழ்வைப் பெறுங்கள். 80 வருடங்களுக்கு மேலாக பெண்களின் தம்பிக்கைக்கு மாத்திரமான டானிக்.

சுர்ப்பரகவுகா
கை பிரசவத்திற்கு

சௌபாக்கிய சூன்ய
பிரசவத்திற்கு பின் உட்கொள்ளும் வேதியம்

ஆம்ரிதா
ஆரோக்கியத்திற்கும் அழகிற்கும் உகந்த டானிக்

சுவனப்ராஷ்
சுவாச சம்மந்தமான விவாதிகளுக்கு

பைலோசில்
மூல விவாதிக்கு

நாராயண னைலம்
உடம்பு வலிகளை போக்கவல்லது

தயாரிப்பாளர்:

கேஸரி குமரம் (பி) லிமிடெட்

27, வெஸ்ட் காட் ரோடு, சாயப்பேட்டை, சென்னை-600 014

தொலைபேசி: 86637

இவ்வாறு புகுத்துவ ஆரோக்கிக்கு கடிதத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

இளநரையும், முடிந்திர்தலும் வாழ்க்கையின் வசந்த காலத்திலா?

இளநரையும், முடிந்திர்தலும் வாழ்க்கையின் வசந்த காலத்தில் ஏற்பட்டு, இளநரைய இளைஞர்களையும், யுவதிகளையும் அவதிக் கு ஆளாக்குகின்றன. ஆண்டுகளுக்கு ஏற்படுவது போன்ற வழுக்கை பெண்களுக்கு ஏற்படுவது தங்களை என்னும், பங்கேற்ற காரணங்களாக தங்களுடைய அடிக்கடிபடும். அதிகமாகவும் கொட்டி ஏற்படுத்து, முடிவளின் அடர்த்தியைக் குறைத்து ஆகாமலே இளநரைகள் தோன்றி, பங்கையாக இயற்கையான வளர்ச்சியை பங்கு எடுத்துள்ளது.

பண்டைய சித்தர்களின் "முடிவாக்கும் மூலம்" என்ற பததி தெரிய ஆராய்ச்சி செய்த மூலிகை மருத்துவ ஆய்வாளர் டாக்டர் ஐ. ஷாஜாஹ் ஹாஜி அவர்கள் இளமையின் முடி உதிர்ந்து கொட்டுவதை தடுத்ததும், இளநரையும் மாற்றவும், முடிவளம் குறைந்து வந்து வளரவும், கருக்கை வராமல் தடுக்கவும் உதவி செய்கக் கூடிய மூலிகை மருத்துவனை உருவாக்கி இருக்கிறார். "தேர்ப்பு" என்ற சித்தர்கள் "முடி வாக்லும் புதுமையு" (புதிய மைய) என்ற தோற்றத்தை விரிவாக "தென்புப் பூண்டு கீழ்" என்ற புதுமையான தருமனை தேர்ப் கீழும், "தென்புப் பூண்டு பூண்டு" என்ற குறுகிய மிகக் உத்தம கருமனை உருவாக்கப்படுவதற்கு உதவிய முடி உதிர்ந்து கொட்டுவதை முத்திரையும் தடுத்தி, இளநரையையும், செய்ப்பட்டை திறத்தையும் பதப்படியாக மாற்றி, முடிவளம் அடர்த்தியாக திறவுவது இக்க தெர்ப்புப் பூண்டு கீழும், தெர்ப்புப் பூண்டு டாக்டரிக்கும் உதவியை புதித்தன. இளநரை ஏற்பட்டுள்ள பெண்களை இந்த தெர்ப்புப் பூண்டு கீழையும், தெர்ப்புப் பூண்டு டாக்டரிக்கும் உதவியை புதித்தன கொண்டு திறமும் தங்களுக்கு தேவத்தாக தங்க வாசிக் கொண்டு வெளியும், ஆண் களுக்கு தெர்ப்புப் பூண்டு கீழ் மட்டுமே போதுமானது ஆறு மாதங்களுக்கு குறைவாகத் தொடுத்த இளநரைப் பண்படுத்த திறம்தான் சித்தரை பண்ட எப்படி ஏது வாகுர்.

இது அநிமையின் முடிவளம் உதிர்ந்து கொட்டையும், செய்ப்பட்டை திறமடைந்து விவரத்தில் இளநரை ஏற்படவும், செய்க்கை ஆரம்பமுனை பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகின்ற ஆண்கள், தேவகை விரைவாக கொடுத்து வரங்களுக்கு இளநரை தனி மோகமாகி விட்டது எவ்வளவு கொடுதி செய்க்கைதும், செய்க்கை ஆரம்பமுனை விட்டு விட, தனி தங்கையர்களை இளநரை தவிராமல் இங்கு ஆகவே, இயற்கையான மூலிகை ஆரம்பமுனைக் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியில் டாக்டர் ஐ. ஷாஜாஹ் ஹாஜி எழுப்பி, இளநரையின் பெருமையம், தெர்ப்புப் பூண்டு கீழ்க்கு முழுக்க முழுக்க மூலிகைகளின் கொண்டு தவிர்த்துபடுவர் "தென்புப் பூண்டு 1கீ" என்ற அந்த மூலிகை ஆரம்ப புத்த வகை செய்க்கை ஆரம்பமுனைக்குள்ளும் முத்திரையும் மாற்றப்பட்ட

முதலும், மனமும் கொண்டது, குற்றம் அருளியில் குளித்தது போன்ற குறுகியவை ஊட்டி, மனத்திற்கு மனத்திறமையும், வளர் கலக்கும் குளிர்ச்சியையும் அளித்தது. முடிவளம் உதிர்ந்து கொட்டுவதை அடியோடு தடுத்திருந்தது. பெருகுமளையும், வராமல் அரிப் பையும் போக்குகிறது. முடிவளின் இள நரையையும், செய்ப்பட்டை திறத்தையும் மாற்றுகிறது. கொழிக்கும் துரையவத்தாக முடிவளம் செழிப்பாக வளரப்படுவது, முடிக்க உத்தமனைப் பட்டுப்போக வளர்ச்சிப் பதக்கம் செய்கிறது இந்த அரி வளர்ப்புனை ஆராய்ச்சி செய்த டீர்ப்புப் பூண்டு டாக்டர்கள் மிகச் செய்த மூலிகை ஆரம்ப புத்த வகை என்று கருதிக்கொள்ளுகின்றனர்.

இருபதிலும், அறுபதிலும் இளநரை உணர் கொண்டு வரம்பு பண்டைய சித்தர்களின் அரி வளர்ப்புப் பூண்டு கீழும், புதுமையாகி அளிக்கும் சித்தர்களின் இந்தக்கைய வகை பதமை இளநரைய விருவாக அடிப்படையில் மிகவும் உருவாகி இருக்கிறார் இந்த டாக்டர், தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு முதலிய தனிவகை பண்புக்கள் தனி மூலையின் விரிப்படுத்தப்பட்டு இந்த கோக்கப்படு கின்றன. இளைஞர்கள், யுவதிகள், தடுத்தா வயதிகள், குழியோர் ஆகிய அனைவரும் உண்டு, உத்தமம் பெற்று, வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க உதவும் வகையில் இந்த கையவகை அமைத்திருக்கிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவியாக்கி கோகாறுகள் வெகுவப்பாடு முதலிய திறமையாளுக்கு உதவ உதவும் ஒரு கைகண்ட மருந்து.

வாய் வம்பத்தொடு இளைத்து வெளியிப் பூக்காடு பண்படுத்த தென்புப் பூண்டு கீழ் தவிர்த்துப்படுகிறது உடல் உறுப்பி வளம் வளங்கமையவும், வெகுவமையவும் பாதுகாக்கவும், மார்பகவகை தனிச்சி வைய் போக்கி, வறுமட்டையும் இது பண்புப் படுகின்றன.

பேரெழில் தவறும் திற திறா முடிவளம் சித்தர்கள் செய்துகின்றன முடிப்படுக்கள், முடிப்படுக்கை முத்திரையும் ஏழித்து, முடிவளம் மிகவும் அநிமையாக வளக்கத் தக்க மூலிகை திறமையின் மிகப்பெரிய முடி ஒப்பினைக்கு அடிப்படையாகவும் இளைப் பண்படுத்த வாகும்.

கெக்கி, கிரியைத் தெர்ப்புப் பூண்டு கீழ் உதவ திறமையின் இந்த ஆராய்ச்சித் தவிர்த்துப்படுகின்ற தவிர்த்து விடுபடு செப் கிறது அதன் அறுவகை, எழும்புர், செட்டோபாவிட்டன் மாஜித்திரெட்டோகர்ட்டுக்கு எதிர்விரைவாக மாடியின் (55, தவிர்த்து வகை, புதுப்பெட்டை, செக்கி-2) அமைத் திருக்கிறது அரு டாக்டர் ஐ. ஷாஜாஹ் ஹாஜி உதித்த மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம் தொழிபெரி எண்: 440275.

கெக்கியின் தடைபெறும் உதவகைப் பெருட்டோட்டியின் அமைத்துக் கையவகை அமைத்து வரும் தருவர்கள்.

ALL INDIA WOMEN'S CONFERENCE

(52nd SESSION)

HOT

TIRUCHI SEVA SANGAM

24-11-1954



பெண்கள எல்க என்ரு கூத்திரலோமா?

திருச்சி மாநாடு

● டிசம்பர் 24-ந் தேதியிலிருந்து 27-ந் தேதி வரை திருச்சி நகரமே விழாக்கொயம் பூண்டிருந்தது. அகில இந்திய மாதிரி சங்கம் மாநாடு திருச்சி சேவா சங்கத்தில் சார்பில் நடைபெற்றது தான் காரணம்.

● பெண்களுக்குத் தான் எத்தனை முகங்கள்? இந்த மாநாட்டில் அந்த நிதரிசை மாகக் காண முடிந்தது. ஒருபுறம் கார சாரமான விவாதங்கள். மறுபக்கம் தமது பண்பாட்டோடு கூடிய இனிய இயங்குத்திற காண யோசனைகள். அதேசமயம் அறிதியை எதிரிக்கும் குரல்கள்.

மாநாட்டில் இரண்டாய் தான் நடந்த செயற்குழுக் கூட்டமே இதற்குச் சிறந்த உதாரணம்.

● பெண்களுக்குச் சலுகை தீதி, சமவுரிமை, அரசியல் சட்டம் தந்துள்ள உரிமைகள், குடும்பக் கோர்ட்டுகள் நிறுவதில் போகிற வற்றை வலியுறுத்துப்போதே விவாத ரத்தை அங்கனவு எளிதமவாக ஆக்கிவிடக் கூடாது என்று உறுதிபூர்வம். பெண்மை தன் தனித்துவத் தன்மையிலிருந்து விடுக விலக.

● அகில இந்திய மாதிரி சங்கம் ஐம்பத்தி ரண்டு ஆண்டுகளாக நடைபெற்றுவருகிறது. டெல்லியிலுள்ள இதன் தலைமை அலுவலகத் தில் எட்டி... மதிப்பு இரண்டு கோடி ரூபாய்! வெளியிடங்களில் இருந்து வந்துள்ள ஐந்து பெண்கள் இங்கு தங்கி அலுவலகம் செல்கிறார்களாம்.

● திருச்சி சேவா சங்கத்தில் உறுப்பினர் களான பூமா பத்மசூபன், வஸிதா பட்டா?

ராமன், கோமதி இருவருமாதறி போன்ற வர்களின் நிர்வாகத் திறமை அற்புதம். எந்த வேலைக்கு என்ன சாப்பாடு என்று அச்சுத்தே கொடுத்து விட்டார்கள். அதில் ஒரு அபிப்பிராயக் குழைபாமக் இருத்ததனால் சிறப்பு. விருத்தோம்பும் பணியை பெண்களுக்குச் சொல்கிற தர வேண்டுமா?

அகில இந்திய மாதிரி சங்கம்

அகில இந்திய மாதிரி சங்கம் ஐம்பத்தி நில் முடிந்த தங்கி திரும்பி வட்டியி ரகுராகமயம்-

"ஒன்பது ஆண்டுகள் தான் இதன் சங்கத்தின் தலைமை வேற்று நடத்திய போது டெல்லி யில் எட்டிய தலைமை அலுவலகக் கட்டிடத்தைத்தான் என்னுடைய சாதனையாகச் சொல்லலும்பு கிறேன். இன்றைக்கு வெளியிடங் களில் இருந்து வரும் பெண் களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான இட மாக அது அமைந்திருக்கிறது. இரண்டு லட்ச ரூபாய் வருமான மும் வருகிறது. இன்னும் கொஞ் சம் கூடக் இருக்கிறது. அதையும் கீர்த்து விட்டாய் அதில் வரும் வருமானத்தில் இருந்து பன விரிசர் சங்கங்களுக்குக் கூட உதவ லாம் என்பதுதான் என்னுடைய யோசனை."

● தம்முடைய நாட்டில் பெண்களின் முன்னேற்றம் என்பது கிராமப்புறங்களில்

தான் நடக்க வேண்டும் என்றும் முன்னர் மத்திய வெளியிவகார அமைச்சர் லக்ஷ்மி மேனன், அவர்களுடைய எண்ணிக்கைதான் தம்முடைய நாட்டில் அதிகம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தத்தம், கனாதாரம் தந்து அடிப்படைக் கல்வியைத் தர வேண்டும் என்றார்.

❶ 'ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னுடைய கையெழுத்துப் போட்டி தெரிந்து கொண்டாவே போதும், அந்தக் கற்றுத் தருவதே ஒரு பெரிய சமூக சேவைதான்' என்றார் லக்ஷ்மிமேனன்.

❷ கிராமப்புற மக்களுக்காக மாநாட்டின் ஒருதான் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. பல கிராமங்களில் இருந்து வந்து பேசிய பெண்கள் கூறிய அவலநிலை பரிதாபமானவை, 'எங்களுக்கு எந்தவிதமான அவசர உதவியும் கிடைக்காது, பிரச்சனையெழுந்ததால் கூட தாங்கள்தான் கைக்களுக்கு வண்டி கட்டிக் கொண்டுதான் போகவேண்டும்' என்றார் ஒரு பெண்.

'அடிப்படை கனாதார வசதிகள் கூட இல்லாத நிலையில் நாங்கள் வாழ்ந்து வருகிறோம், எங்களுக்கு அந்த வசதியை செய்து தரக் கூடாதா?' என்கிறார் மற்றொருவர்.

'எது எதற்கோ கட்டிடங்களைக் கட்ட உதவி செய்கிறார்கள். கிராமப்புறப் பெண்கள் நாளை போல் அப்படி ஒரு நல்ல காரியம் செய்வ வேண்டுமென்றால் அதற்கு வசதி கிடைக்காது. ஒவ்வொரு கிராமத்திற்கும் சமூகதலைக் கட்டிடங்கள் தோன்ற மாண்பு இன்னும் எவ்வளவுகோ தலை காரியங்களை எடுக்கிறார்கள் செய்வதாம்' என்றார் ஒரு பெண்மணி. ஆதங்கத்துடன்.



அகில இந்திய மாநாடு சங்கடநிலை தலை நிகுமதி சரோஜினி வரதப்பன்—

'...நிகுமணமாதிரி தந்தாண்டுக்குக் குள் ஒரு பெண் இறந்து விட்டான் அதை 'வரதட்சீணக்

கொடுமை இறப்பாக' வே எடுத்து கொண்டு ஆராய வேண்டும். இது போன்ற வழக்குகள் வரும் போது அதிகமான பெண்ஆய்ச்சிகள் கொண்டே விசாரிக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் தங்கள் மனைவியை அடிமைகளாகப் போலயல்லாமல் வாழ்க்கைத் துணையாக நடத்துவதற்கு தம்மால் ஆன முயற்சிகள் செய்வவேண்டும்.

அரசாங்கம் என்னதான் உதவி கொடு செய்வதாலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னைத் தானே மதிப்பவனாகவும், தனித்துவத் தன்மைவுடன் சுதந்திரமாக இயங்குபவனாகவும் ஆளுதான் அவள் முழு விடுதலையைப்பெற வான்.

ஒவ்வொருபெண்ணும் தன்னைச் சரியாகப் பலப்படுத்திக்கொண்டு பிறகு எழுதப் பிரச்சனையொரு சேவை செய்வச் சமுதாயத்திற்கு வர வேண்டும், இந்தியப் பெண் அவளுடையமதவுணர்வோடு பண்பட்ட தன்மைக்காகவே உயரம் முழுவதிலும் மதிக்கப்படுகிறாள் என்பதை மறக்கக் கூடாது."

❸ பம்பாய், பூனா போன்ற இடங்களில் இருந்து வந்த பெண்கள் மட்டுமல்லாமல் ஒட்டுமொத்தமாக எல்லாப் பெண்களிடத்திலுமே 'பெண்ணை விழித்தெழுத்துடன்' எழுச்சியைப் பாரீக் முடிந்தது. ஐந்து நாட்கள் தங்கள் குடும்பத்தை விட்டு விவசாய சமூக தன்மைக்காகக் கூடி விவாதிக்கிறார்கள் என்பதே ஒரு பெரும் முன்னேற்றம் தந்தது.

❹ ரஷ்யா, சீனா, ஐக்கிய நாடுகளின் மூன்று நாடுகளில் இருந்து இந்த மாநாட்டுக்காகவே முன்று பெண்கள் வந்திருந்தார்கள்.



“ஒத்தை மாத்திரை...
‘மடக்,’
ஒருக்க தலைவலி...”

சடக்!

புதிது

**எக்ஸ்ப்ரா ஸ்டிரெங்த்
ஆஸ்ப்ரோ
600**

கண்டதில்லை இதுபோல் வலியாற்றும் சக்தி—
ஒரே மாத்திரையில் நிவர்த்தி.

அதி வீரிய சக்தி : எக்ஸ்ப்ரா ஸ்டிரெங்த் ஆஸ்ப்ரோ 600— நல்லவிதம் விரைவில்,
உயிர்வாழ்வு வலிவாழ்வு வலியை மருத்து. 600 மில்லி கிராம் அடங்கியது.
சம்பூரண துகளம் “சடக்” கொள்க விரைவாகும்.

**எக்ஸ்ப்ரா ஸ்டிரெங்த்
ஆஸ்ப்ரோ 600**

சுதிவெக சக்தி, ஆற்றிட உறுதி.



Only Jain



ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள் தூயிர
அடிப்பாகம் கொண்டவை

• கார்பொருள் 50% வரை கிச்சமாவிறது. • ஒரே சீரான எளிதில் குடு ஏறுவிறது. • உணவு தீய்த்துப் போவதில்லை. • உணவின் மணம் அப்படியே இருக்கும்.



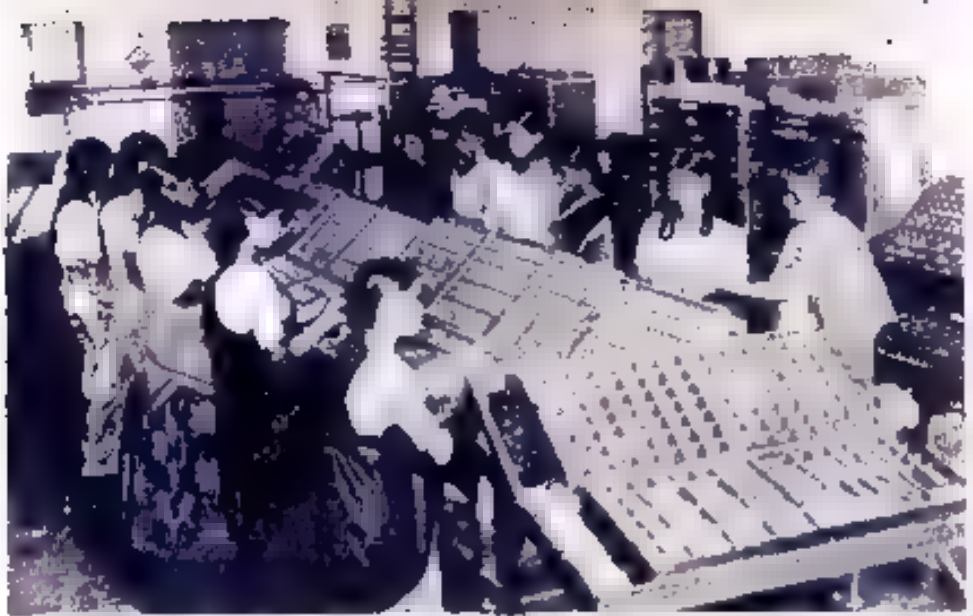
பல வங்காளத்தில், எல்லா பிரபல ஸ்டெடின்ஸன் ஸ்டீல்
ஹோட்டல்களில் கிடைக்கும்.

ஜெயின் ஸ்டேயின்லெஸ்

46. ரகுராயகுமார் தேரு, பாண்டிச்சேரி,
தென்னை-600 003. போன் : 31545

15 mg. Mestranol + 0.05 mg.
Gestodene

CHAR



"பொருடைய தாட்டில் இவ்வளவு 'தாழ்மை'யுள்ளது. 'பெண்கள்'ப் பார்க்கவே முடியாது. மனமொத்துப் போனவிடிக் பெண்களும் விவாகரத்து வக்பது கலையும் சீர்த்த தம்பதிகளின் குழந்தைகளை சலுகமே பொறுப்புணர்வோடு பார்க்கும் கொள்கிறது. வேலை செய்யும் கத்திரியாள் பெண்களை எங்கள் நாட்டில் அதிகம்."

எம்ஸுரின் இவர்கள். குடியாங்கி 70% பெண்கள் ஆகியிருக்கின்ற வேலை பார்க்க முடிகின்ற. சிறையில் எவ்வளவு துறைகளிலும் பெண்கள் சம்பங்கு பெறுகிறார்கள். உம்ஸுர் சிறையிலிருந்து வந்திருந்த பெண்மணி.

இவ்வெனாரு வருடமும் தட்டும் இந்த மாநாடுகளில் பல தீர்மானங்கள் சிறை வேற்றப்படும். இந்த வருடம் 'வரதட்சணிக் கொடுமை'யால் எரிக்கப்படும் பெண்களின் அவலநிலை பற்றிக் காரகாரமாக விவாதித்தார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பெண்மணி, பெண்களின் உறவினரோடாக புலர் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் காத்திருக்காமல் அக்கம்பக்கத்திலுள்ள புலர் செய்தாக கூட அனதையும் விசாரணைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்" எம்ஸுரின். பத்தாண்டுகள் சிரமப்பெய் மாநாடு வக்பங்கள் தரும் புலரையும் மதிக்க வேண்டும் என்றார்கள். இதுபோன்ற குற்றங்களுக்குக் கடுமையான தண்டனை வழங்க வேண்டும். "நாடு கடத்துதல்" போன்ற கடுமையான தண்டனை கூட வழங்கலாம் என்பது இவர்களுடைய கோபமான தீர்மானம்.

சொம்பப்பூ மகளிர் மாநாட்டில் துவக்கி வைத்துப் பேசிய அருள் நலத்தலை அமைச்சர் திருமதி கோமதி சேனாவர்கள்—

"எவ்வி ஒன்றே சொம்பப்பூ பெண்கள் தங்கள் பிரச்சனை

எடுத்து அதிலிருந்து யோசனையும், இதுபோன்ற சேவை மனப்பான்மைமயுள்ள சங்கங்கள் மூலம் சிறைமப்பூதப் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபட வேண்டும்.



பெண்கள் தங்களுடைய திருமணத்திற்காக வரதட்சணியைப் போன்ற ஏராளமான செலவுகள் செயல்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். வேலை செய்து தங்களை உயமாகக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தேவிக் பெண்களாவது முதலில் இதைத் தொடங்கட்டும். கத்திரியாக அவர்கள் வாழமுடியும்-இப்படி இவர்கள் ஒரு புரட்சியை ஆரம்பித்த அவப்பார்க்காளாயும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் இவர்களைப்பின்பற்றத்தொடங்குலாம். பெண்களின் இழிநிலை அங்கிருந்தே மாற ஆரம்பக்கும்."

டி. ஆர். ரமேஷ்

படங்கள்: சோழன் பரி;



Estd. 1959

Phone : 443854

சுந்தர் ஸ்டோர்ஸ்

69. உள்மான் கோடு, இயங்கரைய ககம், சென்னை-600 017

தலை 68, உஸ்மான் ரோடு, சென்னை-600 017

(ஈதாயிது விடுமுறை)



உயர்நீதி: உயர்நீதி அமரத்திற்கு சீமா. பி. என். ஜயராஜ், உயர்நீதி நீதி. சி. ஜெ. ரமணிநாத்.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

10/10/2010 10:10:10 AM



4. டேபிள் 'க்ரண்டி' ஐஸ் தண்ணீரும் கலந்து கலக்கி, இதில் பஞ்சை 'பேட்' மாமிரி செய்து நன்றாக நனைத்து, இதைக் கண்ணாடி மூடிக்கொண்டு அதன் மேல் வைத்துப் பத்து நிமிடங்கள் ஆன பிறகு எடுத்துப் பாருங்கள். களைத்தவர் நாமா என்ற ஐயமே வரும்.

3. திறம் சற்றுக் குறைத்தும் எண்ணெய்ப்பசையுடன் இருக்கும் திறத் திறகு: அரை மஸ்பூன் எலுமிச்சை ரஸம், 1 மஸ்பூன் வெள்ளரிக்காய் சில துளிகள் ரோஸ் வாட்டர் நன்றாகக் கலக்குங்கள். இதை முகத் திறக்கும் கழுத்திற்கும் நன்றாகப் பூசி விடும் நுனியின் உதவி கொண்டு 'சர்குல' ராக மஸாஜி செய்து 10-மினுத்து 15 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரினால் முகம் கழுவுங்கள்.

எலுமிச்சையில் ஓர் அற்புதம்!-

இக்காலத்தில் பல சமூக சாதனங்கள் பல விவாபாரக் குறிப்புக்களுடன் பல கடைகளில் கிடைக்கின்றன. எவ்வளவுதான் கடைகளில் விற்கும் பொருட்களை வாங்கி அழகு படுத்திக் கொண்டாலும், நம்மைச் சுற்றிக் கிடைக்கும், இயற்கையான இலை, பூக்கள், பால், எண்ணெய் போன்றவற்றின் உதவியால் இருக்கும் அழகுக்குச் சரியான விதத்தில் உபயோகித்து வந்தால் அழகற்றவர்கள் என்று யாரை யுமே சொல்லவோ பார்க்கவோ முடியாது.

எலுமிச்சையைத் தெரியாதவர்களே கிடை யாது. பொன்னிற மணத்துடன் கூடிய ரஸமிருந்த இப்பழத்தால் என்னென்ன விதமான அழகுச் சாதனங்கள் செய்து அழகை வெளிப்படுத்தலாம் என்று எத்தனைபேர் அறிவார்கள்?

1. எண்ணெய் அதிகம் சுரந்து எண்ணெய் பணர் யிருந்த தோலுக்கு எலுமிச்சைச்சாறை ஒரு கிண்ணத்தில் ஐஸ் தண்ணீரில் பிழியவும். அதை உங்கள் முகத்திற்கு அடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு முகத்தை ஐந்து நிமிடங்கள் மஸாஜி செய்யவும். பிறகு சாதாரண தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவுவும்.

2. களைப்பான கண்களுக்கு: நாங்கு மெனதுக் கரண்டி எலுமிச்சை ரஸமும்

யாருக்குத்தான் சிவப்பாக வேண்டுமென்ற ஆசையிலை?

4. மூடி உதிர்வதைத் தடுக்க: ஒரு எலுமிச்சைப்பழ ரஸத்தை நன்றாக பிழியுங்கள். அத்துடன் நாங்குடேபிள் ஸ்பூன் அளவு தேங்காய்ப் பாலுக் கலக்குங்கள். அதை மூடியை வாட்ட மாகப் பிரித்துக் கொண்டு மண்டையில் (Scalp) விரல்களினால் நன்றாகத் தேய்க்கவும். தேய்த்து ஒரு மணி



இளிகமயான கனவுகள்....

உங்கள் செல்வ மகளின் திருமணம்
உங்கள் மகளின் உயர்கல்வி அல்லது
நிம்மதியான ஓய்வுக் காலம்

உங்களின் கனவுகளை நாய்கன் நளவாக்குகிறோம்
சிறு தொகையொன்றின் இன்றே எமது

திருமகள் திருமணத்திட்டத்தில்

முதலீடு செய்யுங்கள்.

திட்டக்கால முடிவில் நீங்கள் பெறும் தொகையைக்
கண்டு வியப்படைவீர்கள்.

விபரங்களுக்கு எங்கள் கிளைகளில் ஒன்றை அணுகுங்கள்.



கருர் வைஸ்யர் பாங்க் லிட்

பழிவு மற்றும் மத்திய அலுவலகம்

கருர்-639002

சேர்மன் : ஜி. வெங்கடேசம்

அத்திய செலவாளி வர்த்தகம் புரிய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்

Here's how to resist a persistent flame in 3 easy steps...

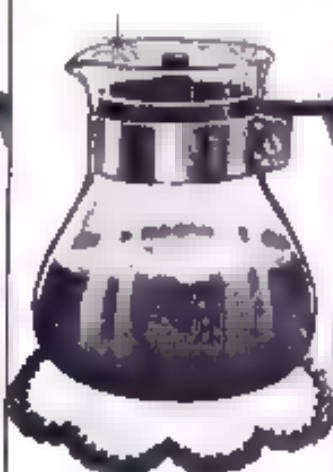
Step 1:

Take a Borosil Carafe. Pour in some of your favourite beverage. Place directly on the stove. Bring to a boil.



Step 2:

Place the carafe on a tray. Serve with your most winning smile.



Step 3:

Now it's ready for cold storage. So put it in the fridge and forget about it. 'Til you get the urge again!



Borosil takes the heat on
without a blemish or a blush.
At temperatures that would
make an ordinary kettle
whistle in sheer admiration!

BOROSIL

(An Associate of Chasing Glass Works, U.S.A.)

Manufactured by BOROSIL GLASS
WORKS LIMITED, Bombay 400 018



Wonder glass. A sparkling range of services.

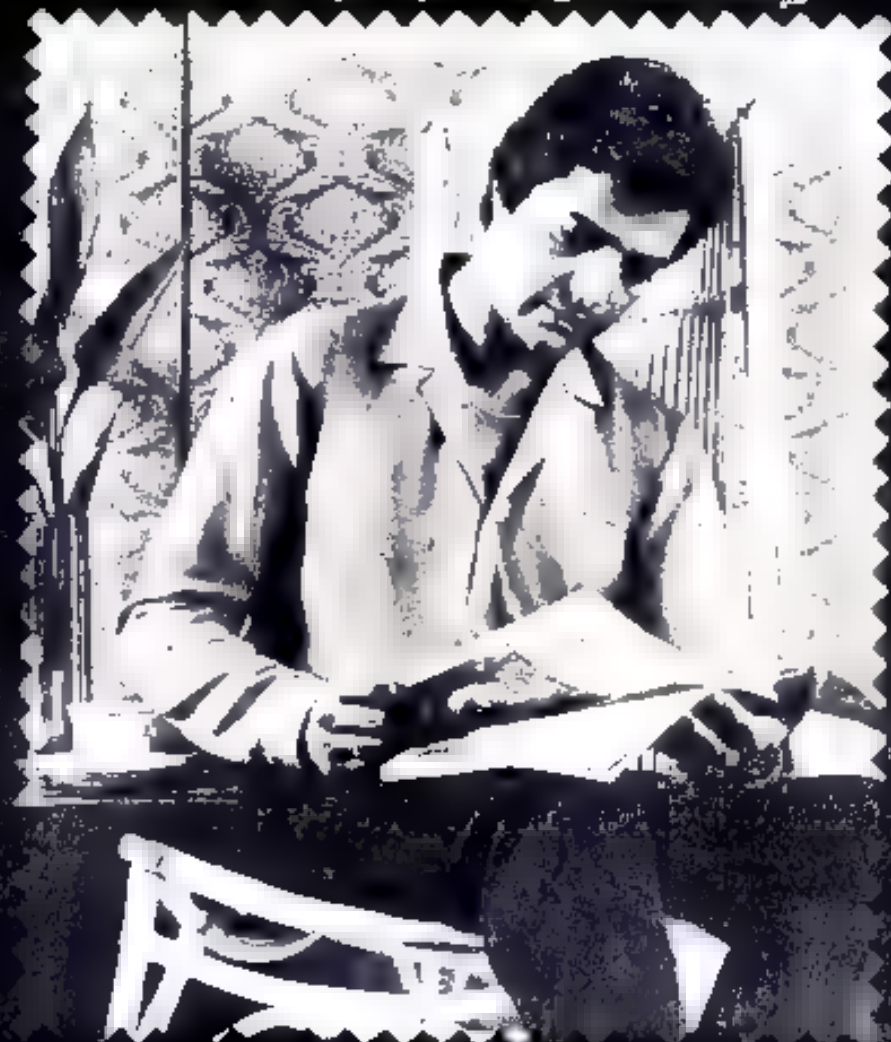


வைத்துத் தொலை நீதி அதை
அரைத்து ஒரு முட்டை வெள்ளை
புடல் ஒரு மூட்டை எதுமிக்கை ரஸத்
துடன் நன்கு கலந்து, அதை முகத்திற்
குத் தடவ வேண்டும். அது முகத்தின்
மேல் உலர்ந்தபின் மூலையில் வெறு
வெறுப்பான நீரில் தன்கு கழுவிப்
பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால்
நாளடைவில் கருக்கங்கள் குறைத்து
கொண்டே வரும். இதுபோல் இயற்
சையிலேயே விடைக்கும் எதுமிக்கை

பழரசத்தால் பல பலங்கள் உண்டு.
அஸ்காரிக் ஆனிட் என்றும்
அமினப்பொருள் எதுமிக்கையில் நிறைய
இருப்பதால், இதை உட்கொள்வதால்
பல நாட்களாக உலராத ரணங்கள்
உலரும். நம் பற்கள், மூடி, தொல்,
நகம், ஏன் நம் நிழல் கூட நல்ல
'கண்டிஷனில்' (Condition) இருக்கச்
செய்யும். மேலும் நமக்கு இவ்
தொஷம் பிடிப்பதிலிருந்து நம்மைத்
தடுக்கும். ரதன



தனித்தன்மை வாய்ந்த
இவரது தனியாத விருப்பம்
'ப்ளெயின்' ஷர்ட்டிங் மட்டும் அணிவதே



அதாவது ம.பத்லால் வழங்கும்
பாலியெஸ்டர் மற்றும் பாலியெஸ்டர்
ப்ளெண்டுகளின் ஷர்ட்டிங்.

அவருக்கென ஒரு தனி பாணி, தனி ரசம்,
புறச்சாற்றாட்டார், என்னும் பன்னிபமாக இருப்பார்.
தனக்கே உரிய தனித் தோற்றத்தை வலியுறுத்துவார்.

ம.பத்லால்
ஷர்ட்டிங்



செய்தி மலர்

புது வகுடம் பிறந்த ஒரு மாத மாவிலிட்டது. இந்த ஆண்டை 'ஆர் வெவ்லியின் ஆண்டு' என்று சிலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். யார் அந்த 'ஆர் வெவ்'?

தாம் இப்போது கி. பி. இரண்டாயிரத்தில் எப்படி இருப்போம் என்று கற்பனை செய்வது போல 1949-ம் ஆண்டு ஜார்ஜ் ஆர்வெல் என்னும் பிரிட்டிஷ் நாவலாசிரியர் 1934-ம் ஆண்டு எப்படியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்து எழுதியிருக்கிறார்.

இவருடைய கற்பனை இப்படி ஓடிய தற்குக் காரணம் அப்போது மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் முழுமையாக தம்பிக்கை இழந்து விட்டிருந்தார்கள். இரண்டாம் உலகப் போர் முடிந்திருந்த சமயம், அனைத்தும் சின்னா பின்னமாகி விட்ட நிலை. ரஷ்யாவில் ஸ்டாலின் சர்வாதிகாரியாகக் கொண்டு கோலாட்டி செய்து கொண்டிருந்தார். பொருளாதாரம், மதம் எல்லாவொரு துறையிலும் எல்லா நாடுகளுக்கும் வீழ்ச்சிதான்.

ஆர்வெல்



இப்படி தம்பிக்கையே போய் இரு ண்டத்து விடக்கும் கண்கள் காணும் கணவுகள் மட்டும் ஒளிமயமானதாகவா இருக்கும்? அப்படிப் பிறந்ததுதான் 1984-ம் ஆண்டு எப்படி இருக்கும் என்ற கற்பனையும். இவர் சொல்கிறார்— உலகம் ஒளியாயானியா, யுரேஷியா ஈஸ்டேரியா என மூன்று நாடுகளாகப் பிரிந்திருக்குமாம். மூன்றும் சர்வாதி

பாசுமக்கள் வறுமை வறுமும் போது வறுமையாகவும் எண்ணெய்க் கொத்தித் தின்று உப்பு, காரம் சேர்த்தால் வறையும் இல்லாமல். மெத்தென்றும் ஆகியும். இதைத் தவிர்த்து வறையும் விவகாரம் புதித்த மெசூர் உருவம் சேர்த்து அதில் 2 நிமிடங்கள் வறையும் தவிர்த்து உலர்ந்த வறுமை வறும்தான் வறுமையாகவும் வறையும் இருக்கும்.

—உலகம் கவாதி.

கார நாடுகள்! மூன்றாக்கும் எப்போழுது பார்க்கிறோம் சண்டைதான். இந்தச் சண்டை பயத்திலேயே நிம்மதியில்லாமல் மக்கள் வறுமையில் வாடிக்கொண்டிருப்பார்களாம்.

எல்லா விடுகளிலும் டெலிவிஷன் இருக்கும். எல்லா மக்களையும் அரசாங்கம் வேவு பார்க்குமாம். அரசியல்துறையில் வெளிக்கட்டி உட்கட்டி என்ற இரண்டு பிரிவு. இவர்களுக்குப் 'பெரிய அண்ணன்' தலைவர். யாராவது எதிர்ப்பாளர் தோன்றினால் மூக்! ஆன் பஸ்டம்தான்.

மக்களின் இந்த நடுக்கங்களைத் தீர்க்க வேறு வழியில் சிந்தனைகளைத் திணைத்துப்ப ஆபாசமான சினிமா, பத்திரிகை, பாட்டு இருக்குமாம்!

காய்மையே,
உன்னை
வணங்குகறேன்!



டாக்டர் என். அண்ணாஜியார்

மலர்

புதிதாயிற்று
புதிதாயிற்று
புதிதாயிற்று

மகப்பேறு பற்றித் தெளிவான அறிவும், இதற்கென பரிந்துரை இரத்தால். இது ஒரு இயற்கையான வலியுற்ற சிகழ்ச்சி மட்டுமன்று; ஓர் மெழுகிரமான விரும்பத்தக்க அனுபவமும் கூட என்பதை இன்றைய மகப்பேறு அறிவியல், துயத்திற்கிடமில்லாமல் திருப்தி தருகிறது என்பதை முகப்படுவோர் கூற விரும்புகிறேன்.

தம் பெண்களை எடுத்துக்கொண்டால், அவர்களுக்குப் பள்ளிகளிலோ, கல்லூரிகளிலோ பெண்மை, தாய்மை, மகப்பேறு, இவை களைப்பற்றிப் போதிய அளவு கற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய முறைகள் இல்லை. சூலடைந்த இளம் பெண்கள் கற்றவனாகவோ, ஆவது கவலாதவனாகவோ இருந்தாலும், தாய்மைவீணப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாதவனாகவே இருக்கிறார்.

எனவே, என் மகப்பேறு தவறாக இருக்குமா? என் குழந்தை க்கமரகப் பிறக்குமா? என்ற வினாக்கள் ஒவ்வொரு சூல்கொண்ட பெண்ணின் உள்ளத்திலும் பன்முறை எதிரொலிக்கிறது. இவ் வினாக்கள் என் போன்ற மருத்துவர்களின் செவிமில் பல்லாயிரம் முறைகள் ஒலித்ததன்ோடு இய்வினாக்களுக்குச் சரியான விடை வளிப்பது எங்களின் கடமையாகும். சூலின்போது போதுமான மருத்துவ கவனிப்பும் பெற்றிருக்காது ஒரு ஒவ்வ மனநிலையும் பெறும் பெண்கள் எவ்வித நலியும், வலியும் இல்லாமல் தன் மகனைப் பெற வார்கள்.

படித்தவர்களாகிய நீங்கள், இன்றைய நாட்டின் சீரமை மனநிலை கொண்டு, படிக்காத உங்கள் தொழிலர் ஒரு சிலருக்கேனும் மகப்பேற்றினைப் பற்றிய அறிவியல் கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறி, அவர்களின் அறிவானமையையும், அச்சத்தையும் போக்கி, அவர்களுக்கு உற்சாகத்தையும் துணியையும் அளிக்கக் கூடிய ஒரு சிறந்த சமூகப் பணியை ஆற்ற வேண்டுமென வேண்டுகிறேன்.

இயல் 1

பெண் பிறப்பு உறுப்புகளின் உடற்கூற்று இயல்:

30 ஆண்டுகளுக்கு முன் மருத்தவக்கல் துரையில் தான் முதல் இரண்டு ஆண்டுகள் மாணவனாக இருத்தபோது உடற்கூற்று இயல் எங்கள் பாடமாகும். உடலில் உள்ள எலும்புகள், தசை தார்தகள், நரம்புகள், இரத்த தாசங்கள், இவை பல உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவற்றின் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்ட உறுவுகள், ஆவியவை இப்பாடம். இது சொகுசம் வறட்சியானதென்பதோடு, திணையில் வைத்துக் கொள்ளக் கடினமான வார்த்தைகளும் அடங்கிய பகுதியாகும், சற்றுப் படிக்கவும், கேட்கவும் சலிப்பாக இருக்கும்



வினாக்கள் கேள்வி கேட்கும் வாய்ப்பும், இன்னும் கைவலாமை, நோயின் குணங்கள், சிவந்த மூலகம், ஆய்வுகூற்றை எப்போது கற்றுக் கொள்வது என்றும் எங்களுக்குத் திணைக்கத் தோன்றும். ஆனால், இது மருத்துவத்தில் அடிப்படை அம்சம் என்பதைப் பின்னாலான புரிந்து கொண்டேன். எனவே, நீங்களும் மகப்பேற்றினைப் பற்றிய போதுமான அளவு தெரிவு பெற, அடிப்படை அம்சங்களைப்பற்றி, மருத்துவ மாணவர்களைப் போன்று கற்றுக் கொள்ளும். இவ்வாறு அளவில் சிக்கிய நீக்கி, சருக்கமாகவும், தெளிவாகவும் எடுத்துக் கூற முயற்சிக்குவோம்.

பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புகளாக: உருப்பை, சூர்பை, சூல் குழாய்கள், மகப்பேறுவழி, இவைகளைத் தாங்கி நிற்கும் உபகம் எனப்படும் இப்படி எழுப்புகிறது. தலை முதலிய மிகுதுவான பாகங்கள் ஆகிய அடித்தளம், மார்பகங்களும், பெண் வெளி உறுப்புகளும் இவற்றோடுகத்தின் தூண் உறுப்புகளாகும்.

உருப்பை: இது தலை நாளினாலும் ஆனது, 7.5 செ. மீ. நீளமும் 5 செ. மீ. அகலமும், 2.5 செ. மீ. பருமனும் கொண்டது. இதன் எடை 30 கிராம். இதன் உட்புறம் சற்று குவிந்த வெற்றிடம், ஈக்கோண அமைப்பும் கொண்டது. இதன் மேல் பாகத்திற்கு உடல் என்றும், மேற்பாகத்திற்கு கழுத்து என்றும் விசைநிரமாகப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

உடலின் மேல்புறம் இரு முன்களிலும், பக்கத்திற்கொன்றாக இரு சூல் குழாய்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பிறப்பு வழியின் மேல் பாகத்தில் அமைந்துள்ள இக்கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதி, மேல் 1.85 செ. மீ. பிறப்பு வழியின் முகக்குகியுள்ளது. கருப்பை

சற்று முன்புறமாக வந்தது. இது தீர்ப்பாயின் மீது சாத்தியங்கள். இருபுறமும் தகைக்கவிடுவதால் பினைக்கப்பட்டு இருந்தாலும், ஓரளவு அகலவும் தக்கமயினைப் பெற்றுள்ளது. இதன் உட்புறம் சூன் குழாயுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. கருத்துப் பகுதியின் உட்புற வழி ஒரு வாய்க்காக்கு போன்றுள்ளது எனக் கொள்ளலாம். இவ்வழியின் மேல் பாகம் உட்புற வாய் வந்தும்; கீழ்ப்பாகம் வெளிப்புற வாய் வந்தும் உதப்படுகின்றன உட்புற வாய் சற்று சிறியதாகவும், வெளிப்புறம் சற்று பெரியதாகவும் அமைந்துள்ளன. வெளிப்புற வாயின் மேல்பாகம் மேல்க்கு வந்தும், கீழ்ப்பாகம் கீழ் க்கு வந்தும் அமைக்கப்படுகின்றன. கருப்பையின் உட்புறம் மேல்விய மிகுதுவாக உட்புறத் தேவையின் ஏற்படும் மாறுதல்களால் மாறவிடாவிட காரணமாகும். அதுமே கருத்தரிக்கும் போது கருவின் உதறவிடமாகவும் பண்படுகிறது.

கருப்பையின் தகை இயக்கு தகைவாய் ஆனது, கருப்பையின் தகைகள், சூனின் போது பெரிய அளவின் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளன. பெற்றுக்கு முன் கருப்பையின் உடை 300 மிராம் அதிகமாகிறது. கருப்பையின் வாய் மகப்பேற்றின்போது ஒரு வயிரின் தலை வெளியே வரும் அளவிற்கு விரிவடைகிறது. கருப்பை மகப்பேற்றிக்குப்பின் 1 முதல் 2 வாரத்திற்குள் கண்ணுடைப பசுவை விடவும் அடைகிறது.

பு. நு. ப. க. கருப்பையின் மேல் இருமுனைகளிலிருந்து பக்கவாட்டில் செல்லும் இரண்டு குழாய்களும் ஒவ்வொன்றும் 10 செ. மீ. நீளமும், 0.5 செ. மீ. பருமனும் உடையன. ஒவ்வொரு குழாயினுடைய கடைசி மூன்றில் ஒரு பாகம், சற்று வளைந்தும், விரிந்தும் அப்பகுதியில் உள்ள சூப்பையின் அருகில் முடிவடைகிறது. கருப்பைச் சேருமிடத்தில் இக்குழாயின் வாய் பகுதி ஒரு குகைக்கு அழைப்பு அளவும், முடிவின் அளவிலே சற்று பெரிதாகவும் உள்ளது.

சூப்பையின் அருகில் உள்ள பாகம் வலிவிரக்கவிடப் போய் விரிந்து உள்ளது. இதற்கு உதிகைப் சக்தி உள்ளது போலும்! சூப்பையிலிருந்து மாதம் ஒருமுறை வெளியாகும் பெண் ஒரு அணு இதை விரிந்த பாகத்தினால் உதிகுப்பட்டு, குழாயின் மூலம் கருப்பையை நோக்கி எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

சூப்பையின் கருப்பைக்கு அப்பாக் இக்குழாயின் மூலியின் பக்கத்தில் அமைந்துள்ள இவைகள் மாதம் தொடக்கத்தில் அமைப்பை அடைபன. இவைகள் ஒவ்வொன்றும் 2.05 செ. மீ. நீளமும், 1.85 கனமும் உடையன. கருப்பையின் இனைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகள்

பிசு அற்புதமான குணமையுடைய உறுப்புக்களாகும். இவை பெண் ஒரு அணுக்களை உற்பத்தி செய்து உலகத்தில் மனித சமூகாயத்தைப் பெருக்கமடைவதில் செய்கின்றன.

ஒவ்வொரு மாதவிடாய் காலம் முடிவடைந்தவுடனும், சூல் பையில் உள்ள பெண்கரு அணுக்கள் வளர்ச்சிபெற ஆரம்பிக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று கட்டை மாத விடாய்க்கும், வரப்போகும் மாதவிடாய்க்கும் இடையில் பூரண வளர்ச்சி அடைகின்றது. மாதவிடாயின் 14-ம் நாள் இதற்கு முழு வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது எனக் கூறலாம். கண்ணுக்குப் புலப்படாத சிறிய அணு, சூக்குழாயினால் உறிஞ்சப்பட்டு, அதன் உள்ளே எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இக்குழாயில்தான் ஆண்கரு அணுவை இது சந்திக்கிறது. இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஆண்கரு அணுவை இது சந்திக்காவிடில் உயிர் இழக்கிறது.

மீறப்பெயர் இது கருப்பையில் கருத்துப் பருதியில் இருந்து உடலின் வெளிப்புறத்திற்குச் செல்லும் வழியாகும். இது





7. 5 செ. மீ. முதல் 10 செ. மீ. ஆகும் உள்ளது. இது மாதவிடாயின் போது இரத்தக் கசிவிலும், புணர்ச்சியின் போது ஆண்டுகு அனுவல ஏற்றுக் கொள்ளவும், மகப்பேற்றின் போது கருப்பையில் இருந்து வெளியும் ஒரு உயிருக்கு வழிவாகவும் உபயோகப்படுகிறது. பிறப்பு வழியில் உட்புறம், மூலும் பிள்ளுமாக இரண்டு வகைகளில் கொண்டுள்ளது. அவைகள் சாதாரணமாக ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக் கொண்டுள்ளன. வலதுக் மெல்லிய உட்புறத் தோலாகப் போர்த்தப்பட்டு, மடிப்புடன் சிறைத்தனவாக உள்ளன. ஆகையால் இது எவ்வித விசைமையும் தரும் உடையது.

புறக்கி அது அடித்தளம் இடமும்மூர்த்தினால் அது ஏதும்புக்கரு; அடிப்பாகம் இக்காத ஒரு பெயில் போன்றது. இதன் இருபாகங்களிலும்

இரப்பு எதும்புகளாகக் காட்டி அளிக்கும், இரண்டு எதும்புகளும், பின்புறத்தில் முதுகெலும்புத் தண்டின் கடைசி பாகமான ஓர் எதும்பும் சேர்க்கது. பக்க எதும்புகளுக்கு ஆஸ்திவத்தின், 'பெயர் இயலா எதும்புகள்' என்றும், பின்புற எதும்பிற்கு (Sesamoid) 'புனிதம்' என்றும் பெயர். இப்புலிகத்தின் முன்க்கு 'காக்ஷிய்' என்று பெயர், ஆலேவதான் தான் இவைகளை மும்மூர்த்திகள் என்று குறிப்பிட்டேன். இனி இவைகளை கூடப் பக்க எதும்புகள் என்றால் கூடப் பின் எதும்புகள் என்றும் குறிப்பிடலாம்.

கூபகத்தின் மேல் பகுதி வெளிக்கூபகம் என்றும், கீழ்ப்பகுதி உட்கூபகம் என்றும் கூறப்படுகிறது. உட்கூபகத்தில் தான் கருப்பை, சூக்குழாய்கள், சூலகங்கள் ஆகியவை அமைந்துள்ளன. கருப்பைக்கு முன்புறம் நிறுதிர்ப்பையும், பின்புறம் மலக்குடதும் உள்ளன. இவைகள் எவ்வாறு கூபகத்தில் உலர்ச்சுக்கு, கைசல் கலீதர்களாக இயங்கப்பட்டுள்ளன. குலிக்போது வளர்ச்சி அடைபும் கருப்பை வயிற்று மண்டலத்தில் நுழைகிறது.

மகப்பேற்றின் போது இம்முன்று எதும்புகளின் சத்திப்பிக் உள்ள ஸ்ட்ரூக்கள் சற்று விரியும் தன்மை உடையன. அவற்றிற் சென்றே சில உடற்பயிற்சிகள் செங்கால் இவ்வுறும் சற்று விரியடையும் ஆற்றலிப் பெறுகின்றன. கூபகத்தின் அடித்தளம் பல தசைகளாலும் அமைவுகள் ஸ்ட்ரூவுள்ள செட்டியான போர்வைகளாலும் ஆகது. இவைகள் கூபகத்துடன் சேர்க்கப்பட்டு உள்ளன. இவை அடிப்பாகத்தின் ஸ்ட்ரூக் கூடியகாலையும் அத்துடன் அகக் கள் உறுப்புக்களைத் தாங்கவும் செய்கின்றன. நிறுதிர்ப் குழாய், பிறப்பு வழி, மலத்தவாரம் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றன்பிக் ஒன்றாய் அமைந்துள்ளன. மலத்துவாரத்திற்கும், பிறப்பு வழிக்கும் இடையில் உள்ள இத்தகைத்திற்கு விடபம் (Perineum) என்பது பெயர்.

இயல் 2

மாதவிலகம்

மாதவிலகம் பற்றிக் கவனக்குறும் என் அனுபவத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு கையாணி நிகழ்ச்சியைச் சொல்வ விருப்பமிருக்க. என் னிடம் பல ஆண்டுகளாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறும் ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு அண்ணன், தங்கைகள் கவிர மந்தவர்கள் அனை வரும் வெளியூர் சென்றிருந்தனர். அண்ணன் புதுமுக வகுப்பில் படிக்கும் 17 வயது மாணவன். அவன் தங்கை மொர் 13 வயதுள்ள 3-வது படிக்கும் மாணவி.

ஒருநாள் மாலை அம்மாணவன் என்னிடம் ஒரேடியவத்து கண்ணீர் கதம்ப; "என் தங்கைக்கு உட்கத்தவும் கலீயாக இல்லை;

எனக்குப் பட்சமாக உன்னை; சட்டனை விட்டிருந்து வாருங்கள்'' என்று என்னை அழைத்தான். அவனுக்கு என்ன உடன்தன் குறைவு என்று நான் கேட்டதற்கு அவன் பாவாமடவிக் இரத்தம்மீதாய்த்துள்ளதைக் காட்டி அவன் அழுது கொண்டிருப்பதாகக் கூறினான். நான் அவனுக்கு என்ன ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அவனுக்கு என் மருத்துவ சிகிச்சை தேவையில்லை என்றுதான். நான் என் பெண் மருத்துவ சிகிச்சையாக நான் அவனுக்குச் சொன்னேன். அப்பெண்ணிடமிருந்து எவ்வளவுக்குக் கொடுத்த தகவல் அவனுடைய அழகை ஒன்றுதான். பெண் மருத்துவ சிகிச்சையாக, அப்பெண்ணை நீள்குக் கவனித்த பின்னர், அவன் மருவம் அடைந்துள்ளான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதைப் பெண்ணுக்கு அதனை இதமாக விவரிக்கக் கூறினா. பின்னர் அதை சிகிச்சை மூலம் பொலியும் முடிந்தது



நான் இந்த நிழல்நிலைப் கதையைக் காரணம் உட்கருத்துப் புரியும் என நினைக்கிறேன் பெற்றோர்களும், பள்ளி ஆசிரியைகளும் இளம்பெண்களுக்குப் பருவமடைவது, மாதவிடாய் இயைபினைப் பற்றி விவக்கிச் கூறி அவர்களை அந்த நிழல்நிலைக்கு பக்குவப்படுத்தச் செய்வது ஆகும். அங்குள்ள செவ்வியல் மேல் குறிப்பிட்டவைப்போல, மனக்கவலைகளையும், அச்சத்தையும் கடும் நிழல்நிலை ஏற்படாது. மூலக் மாத விடாய் பெண் பருவம் அடைந்து விட்டாள் என்பதற்கு அறிஞர் பருவமடைந்ததிலிருந்து ஐந்துவாசு ஏறத்தாழ மாதம் ஒரு லாசை, எருப்பையினின்றும் இரத்தமும், அத்துடன் சளி போன்ற தீரும் வெளிப்படுவதைவெ மாதவிடாய் என்று சொல்லுகிறோம்.

எருப்பையின் உட்புறத்தோளின் மாறுகவே மாதவிடாய்க்குக் காரணம். எருத்தரித்தநாள், எருவை ஏற்றுக் கொள்ள இந்த உட்புறத் தோல் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறது. இந்த தேரத்தின் இது என்ற அந்நி இரத்தத்தைப் பெற்றுச் சந்தை கடிமனாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். எருத்தரிக்காவிடும், பக்குவம் அடைந்த உட்புறத்தோல் சினதடிந்து, இரத்தக் கசிவுடன் வெளிப்படுகிறது. இதனை மாதவிடாய் கூற்றி. இவர்களுடைய மாதவிடாயின்போது எவ்வித உயிரோ, தனியோ ஏற்படுவதில்லை. அடிவலிதும், மார்பகல் களும் சற்று கனமாகத் தோன்றலாம்.

மாத விடாயின்போது பெண்கள் கடினமான வேலைகளைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தினம் இருமுறை குளிக்க வேண்டும். கடைகளில் செடக்கும் உண்ணாரியோ அவ்வது அதுபோல் விட்டிக் தயாரி செய்து கொண்டு, உத்தமமான உண்ணாரியோ உபயோகிப்பது நல்லது. உண்ணாரி அநிகம் சரம் அடைத்தாக, அரை உட்குக்குடன் மாத்திரிக் கொள்ள வேண்டும். பிறப்பு வழிக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் உண்ணாரியைப் பயன்படுத்துவது அவ்வளவு நல்லது அல்ல. மாதவிடாயின்போது உத்தம் உய்வனவு அவசியமோ, நல்ல மனநிலையும் அவ்வளவு அவசியம் ஆகும்.

எருவுறத்தும், எருவகைச்சியும்

1884-ம் ஆகத்து 14 நாட்களுக்கு முன் பெண்கு அனா (பெ. க. அ.) வெளிப்பாடுகிறது என்பதை உணருவது மிகவும் அவசியமானதாகும். ஏனெனில் 38-39 நாட்களின் மாதவிடாய் ஆகும் பெண்களுக்கு பெ. க. அ. 14 நாட்களுக்கு மேல் வெளிப்பாடும். இதரத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது, பெண்ணினுடைய மாத விடாய்ச் சுழற்சியிலும், எத்தல் எவ்வதில் எருத்தரிக்க ஏதுவாகும் என்பதை உணரவும், மூலத்தை மீதக்கப்போகும் நாளைக் கணக்கிடவும் உதவியாக இருக்கும்.

பெ. க. அ. கருவுறுகளுக்கு ஆண்டுகள் அது (ஆ. க. அ.)
தேவைவல்லவா? பெண்ணுக்கும் சூதும் உண்டது போல அதுக்கு
இரண்டு காங்கள் உள்ளன. இவைகளிலிருந்து கோடாரது போடி
ஆ. க. அ. தயாராகின்றன. ஆ. க. அ. பெ. க. அ.வைக் காட்டிலும்
சிறியது. மற்ற செக்கைப் போலயாமல். மூட்டை வடிவமான.
தட்டையான தலைமே, உருவ போன்ற கழுத்தும். உடலும் ஒரு
நீண்ட வாலும் கொண்டது இது. இவ்வால் அதன் மொத்த நீளத்தில்
4/5 பாகமாகும். அதன் தலைப்பகுதியில் உள்ள 'புரோட்டினாசத்
திக்' சுட்டாக அமைந்துள்ளது. இவ்வுட்கருவிதும் 33 'குரோமோட்
மிக்'கள் உள்ளன. அதன் வாலின் அகாலிலும் இவை நீந்தி மூன்
கேறிச் செல்கின்றன. இவை கித்துவிக் மூலம் வெளியாகின்றன.
கருவுறுகளுக்குத் தயாராகியுள்ள கோ. க. அ. சூக்குழாவிதிலுள்ள
சீரியாக்களாக், சூப்பைவை நோக்கி எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.
உடலுறவில் போது மூன்றுகொடிக்கும் அதிகமான ஆ. க.
அணுக்கள். கித்துவிக் மூலம் பிறப்பு வழியில் கொட்டப்படுகின்றன.
இவைகளில் தந்தை ஒன்ற மட்டும்கூட பெ. க. அ. வை கரு உயி



ஏகம்பயன்படுகிறது. இவ் துறை ஆ. ௧. அ. மட்டுமே. அருப்பயின் அருத்துப்பகுதியிலுள்ள காவலாய் வழியாக அருப்பயை நோக்கி நின்றுவதான. ஆ. ௧. அ. தன் தீர்த்தகல் போன்றே 300 மடங்கு துரத்தை ஆறே மணித்துளிகளில் நீந்தக் கூடிய வகையாக வாய்த்தது! அருப்பயை அடைந்த ஆ. ௧. அ. அதைத் தாண்டித் குஞ்சுழாயின் வழியாகச் சென்று அங்குள்ள பெ. ௧. அ. அடைய இ முகம் 30 மணித்துளிகள் ஆகின்றன.

பெ. ௧. அ. குஞ்சுப்பிணிந்து வெளியானதிலிருந்து 30 மணி நேரம்நாள் உயிரூடல் இருக்க முடியும். ஆ. ௧. அ. இ மணி முகம் 30 மணி நேரம் வரை உயிரூடல் இருக்கும். பெ. ௧. அ. அவ் அடைந்த இடம் ஆ. ௧. அ. தம் உடையால் அதை மோதுகின்றன இந்த மோக லின் விளைவாக ஒரு ஆ. ௧. அ. தன் உடையை பெ. ௧. அ. லின் துறழப் படை மூலம் வெற்றியடைகிறது. தலை துறழத்தலுடன், வாய் துற ழக்கப்படுகிறது. அருவற்ற பெ. ௧. அ. புதிய வகையமைப் பெறு கிறது. எஞ்சிய ஆ. ௧. அ. ஆக்கம் எதுவுமே பெ. ௧. அ. லின் துறழ மூடியாய்க் இறந்து விடுகின்றன.

வெற்றியடைந்த ஆ. ௧. அ. பெ. ௧. அ.வுடன் ஒன்றாகச் சைத்து, புதிய நோர் உயிராக மாறி, மிக வேகமாக வளர்வதற்குரிய தனிப்பெரும் எக்தியை அடைகிறது.

இவ்வளர்ச்சியின் முகம் பகுதி குஞ் குழாயின் ஏற்படுகிறது இங்கிருந்து இது அருப்பயை அடைய நான்கு நாட்கள் ஆகின்றன அருப்பயின் இதன் அளவு ஒரு சிறிய குஞ்சுரீயின் கலையடைச் சிறியதாகவே உள்ளது. இந்த நேரத்தில் அருப்பை அதை ஏற்றுக் கொள்ளுமதற்குத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறது. அருப்ப யின் உட்கோல், தன்னைத்தே அதை புதிய வகத்துக் கொள்ளுகிறது. மிக விரைவில் அருவிற்றும், உட்புறத் கோவிற்றும் இவைப்பு ஏற்பட்டு, ஒரு தனக்குத் தேவையான ஊட்டத்தைக் காயின் இரத்தத்தி லிருந்து அடைய. வெண்டிய வழி வகைகளைச் செய்து கொள்ளு கிறது இந்த அளவு வளர்ச்சிக்குப் பத்து அங்குது பன்னிரெண்டு நாட்களே ஆகின்றன. அடுத்த மாதகிடாயை எதிர்பார்த்திவ்ந்த தானுக்கு முன்பே இந்த திஷ்சி ஏற்படுகின்றது. இது குறிப்பிட்ட பெண்ணோ, மற்றவர்களோ அறிந்து கொள்ள முடியாத திஷ்சி வரவும்.

அருப்பயினும் பறித்த அருவின் ஒரு பகுதி ஒரு உயிராகவும், மற்ற பாகங்கள் பனிக்ருடம், கொப்புளம் கொடி, செத்தவையாகவும் மாறுகின்றன இவைப் பற்றிப் சீக்கவர் கவனிப்போம்

ஒரு உயிர் வளர்ச்சியைப் பற்றி சொல்வதற்கு முன் உட்க டிடம் ஒரு வார்த்தை மெப்பெறு தூக்கலில் அருவியின் வளர்ச்சி மாதத்திற்கு மாதம் ஏற்படும் மாறுதல்களை அடிப்படையாகக்

கொண்டு எழுதப்படுகிறது. அதற்கு மாறாக, அதிவியதங்குப் புறம் பிங்காங்கம், ஒரு கிமீ கண்டெழுட்டத்துடன் இதை எழுதியும் திறப்பாக இருக்குமெனக் கருதுகிறேன். இவை மூன்று மாதங்களில் ஒரு உயிரின் வளர்ச்சி விவரப்படுத்தக்கூடாது இருப்பினும், மிகச் சிக்கலானது அதைப் புரிந்து கொள்வதும் கடினம் ஆகவொன் அமைகிறது. உங்களுக்குப் புரியும் வகையில், வளிகையாக எழுதுகிறேன்.

கருவுயிர் மூன்று மாதங்கள் முடியும் நேரத்தில் 16 முதல் 20 மிராம் வடையும். 7-8 செ. மீ. நீளமும் கொண்டுள்ளது. அது ஒரு நீர்வாழ் பிராணியாக நீர் திறந்த பனிக்ருடம் என்று அழைக்கப்படுகிற கையிக் வாழ்கிறது. இக்கால கட்டத்தில் அதன் முழுவதும் நீர் கத்தியுள்ளது. இந்த ஒரு பிதமான வெப்பத்தைக் கொடுக்கிறது. அத்துடன் குளிக் குறப்படுகின்ற தாக்கங்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. கருவுயிர் அதன் மிகவும் கடினமான கையிடம் ஆடுகின்ற நிலையில் உள்ளது. என்னும் மிகவொகிறது. அது அங்குமிங்கும், மேதும், நீளும் கத்திக் கத்தி அகல்கிறது. நீரினுக் நீத்துபவர்களிடம் போகக் காட்சியளிக்கிறது. இதைச் சுவைப் படக்காட்சியில் கண்டவர்கள் ஒரு உயிரினின் விவரத்தைக் அழகிய தன்மையை அதிப முடியும் வெளியுலகிற்கு அத்தகிய். கடினமானவரும், திறமையானவரும், இக்கட்டத்திலேயே பவிர்சி பெறுகிறது. என்னும் மிகவொகிறது. இவ்வகையின குளி உணர்வதிலும்.

முதல் முதலாக 12 வாரங்களில் முடியின் ஒரு உயிரின் அமைவை குளி உணர் முடிவிறது. அங்குணர்ச்சி, ஒரு பதவை தன் சிறகுக்கி கித்தது அமைப்பதைப் போன்ற தன்மையுடையது. பின், நாட்கள் செங்கச் செங்க ஒரு உயிரின் அமைவு என்னுடத் தெரிகிறது. அப்போது குளியின் வலித்துத் தகை தாக்கப்படுவது போலவும், உதைப்பது போலவும் இருக்கும் இது தொடர்ந்து மையிபெறு வரை நீடிக்கிறது.

மூன்று மாதம் முதல் ஏழு மாதம் வரை, ஒரு உயிர் அதிலேயே மாக வளர்கிறது. ஆரம்ப வளர்ச்சியை இத்துடன் ஒப்பிடும்போது இது மிகவும் அதிகமாகும். கருப்பையின் பெரும் பாகத்தைக் ஒரு உயிர் வரை, வரை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறது. முதலில் உருவகையாக இருந்த கருப்பை இப்போது முட்டை வடிவமாக மாறுகிறது. அகல்மென் பாகம் கித்தது. அதன் இடத்தை ஆர் மித்துக் கொள்கிறது.

ஏழாவது மாதத்தில் அதன் கடினதுப்பு அதிகரிக்கிறது. அதன் எண் இப்போது 1300 மிராம்; நீளம் 20 செ. மீ. வாக இருக்கும். இந்நேரத்தில் கருவுயிர் பிறத்தான், க்கை முயற்சி எடுத்துக் கொண்டு பூரண வளர்ச்சியடைவச் செய்வான். 7 மாதங்களுக்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகள் உயிருடன் பிறத்தானும், பின்னர் வாழ்வது அரிது.

ஒரு உயிர் கருப்பையில் தன் கால்களை மடக்கிக் கைகளாக உயிப்ப வன்மை, கழுத்தை முன்புறம் தாழ்த்தித் தலைவளங்கி, தாய்க்கு மரீபாகை செலுத்துவது போலிருப்பது விபக்கத்தாகது. முழுவளர்ச்சியின் போது அதன் தலைதான் பெரியதாக இருக்கும்.

சுரதையை முன்னீட்டும், பெரும்பாலானவர்கள் ஒரு உயிர்கள் (85%) தலைமேலான நிலையையே உபயோகிக்கின்றன. எனவே, குழந்தை பிறக்கும்போது தலை முகமே வெளியாகிறது. குழந்தையில் முதுகெலும்பும், தாலில் முதுகெலும்பும், ஒன்றையொன்று நெருங்கி வந்த நிலையில், கரடுமுரடான படுக்கையில் மேல் படுத்த மாறிக் இருக்கும். இத்திலையைக் குழந்தை உணருகிறது. ஆகி, கை, நாட்களில் களைப்பும்து, முதுகுப்புறமாகப் படுக்கின்ற போது இத்திலை ஏற்பட வாம். அந்த நேரத்தில் ஒரு உயிர் தன்னை சுரதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளச் செய்கின்ற முயற்சியாக், கால்க்குக் கருப்பையி லுள் பல உதைகளும், அடிகளும் விடைக்கின்றன.

இத்த மாதங்களுக்குப்பின் ஒருவயிர் தன்னை சுற்றியுள்ள தீவரச் சிறிது குடிக்கிறது என்பதற்குப் போதிய சான்றுகள் உள்ளன. கடைமாதங்களில் ஒருவயிர் தன் கடைட கிரகை் கையக்டிறது என்பதற்குச் சான்றாக எக்ஸ்டிர டிட்கன் உள்ளன. எட்டு மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள், குறைப்பெருக இருப்பினும், உயிர் வாழ தக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன.

பத்து மாதங்கள் முடியும் போது ஒருவயிர் முழு வளர்ச்சியடை கிறது. இப்போது இதன் எடை 3000 - 3200 கிராம். நீளம் 40-50 செ. மீ. வரை இருக்கும்.

கருப்பையில் உணர் போது இது ஓர் தீர் வாய் பிராணியாக மட்டும் இல்லாமல், ஒரு விண்வெளிப்பவனியாகவும் விளங்குகிறது. அதாவது எடைபற்ற கன்மையிக் உள்ளது.

பிறக்கும்போது அதன் பயணம் ஒரு குறைத்த தூரமாக இருப்பினும், கருப்பை, சுயீற்றத் தகவலின் கருக்கதகாக் உத்தப் பட்டு, குறைய வதிலிக் வருவதாக், அழுத்தத்திற்கேற்ப விவ நேரங் களில் வகைம கரவங்களுக்கும் ஆளாகிறது. அகலும் அதற்குக் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அத்துடன் வெளிச்சத்திற்கும், ஒள்க்கும், மாறிய கட்டெடைப் நிலைக்கும் ஆளாகிறது. ஆகையால் ஒருவயிர் வெளிப்படும் நேரத்தில் இத்தமான வெப்பமும், எவ்வகைச் சத்தடியும் அற்ற குழந்தையும் மிகவுப் முகவியமானது.

மார்ச் 1954 இத்தப்பத்தி ஏற்கெனவே சுற்றியுள்ளன, மகப் பெற்றிக் முதல் திலையின் போது பனிக்ருடம் கருப்பையில் நுழை வாயிலிக் முதலிக் வருவதாக், கருப்பையில் வாய் விவகடைய ஏற்புடையதாக் உள்ளது.

நோயுள் டோய். இது ஏறக்குறைய குழந்தைகளில் நீளமுள்ளது. கண்டு கிரல் பருமன் உள்ளது. (நீளம் 50 செ. மீ.; பருமன் 1.5 செ. மீ.) இது குழந்தைகளில் தொப்புளிலிருந்து சென்று செத்தை யுடன் இணைக்கப்படுகிறது. இதனால் இரண்டு குமளிகளும், ஒரு கிரையும் ஒன்றோடொன்று பிணைந்து இருக்கும். இதன் வெளிப்புறம் ஆம்னியாடிக் மெமரினாக் மூடப்பட்டுள்ளது. இந்த நாளங்களுக்கும், ஆம்னியாடிக் மெமரினுக்கும் இடையே ஒரு வழுவுழுப்பான பொருள் (Wharton Jelly) உள்ளது.

நோயுள். மூல வளர்ச்சியடைந்த 'செத்தை' வட்டமாகவும், தட்டையாகவும் ஒரு தட்டு போல் உள்ளது. தொப்புள் கொடி இதன் நடுப்பாகத்தில் ஆரம்பமாகியுள்ளது. இது கருப்பையில் மேல் பாகத்தில் இடதுபக்கமாகவோ அல்லது வலப்பக்கமாகவோ அது துடன் ஒட்டியுள்ளது. இது கருவியிருக்குத் தொப்புள்கொடி வழியாக இரத்தத்தையும், பிராண வாயுவையும் கொடுக்கிறது. இத்துடன் பல நடுப்புச் சுத்தியையும், கரையிலிருந்து குழந்தைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. முதல் மூன்று மாதங்களில் பிட்டுட்டரி கரப்பி தயாரித் தளிக்கும் eurytrophic கரண வகையாகும். அதன் பின்னர் புரோஜன்டிரோன் (Proliferation) எஸ்டர்டெய் ஆகிய கரவை வகையும் கரக்கிறது. இது 40-க்கும் மேற்பட்ட எண்ணைகளைத் தயாரிக்கிறது. இதில் இந்த உறைகளுக்கு அவசியமான 'திரோம்போ பிளாஸ்மிக்' எண்ணைக் குறிப்பிடத்தக்கது.

நோய் 6

கருவுற்ற போது தாயின் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்:

கருவின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புக் களிலும், உடற்கூற்றின் மற்ற சில பகுதிகளிலும், உள்ள திசையிலும் கூடப் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

குளம்போது கருப்பை ஏறத்தாழ எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒரே மாற்றிதான் வளருகிறது.

- | | | |
|--------------|----|--|
| 8-வது வாரம் | -- | 1 வாரத்து முட்டை அளவு |
| 12-வது வாரம் | -- | பெரிய ஆரஞ்சுப்பழம் அளவு. |
| 16-வது வாரம் | -- | பின் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் முன்புற சுத்திப் பிறகு மேல் 8 செ. மீ. அளவு உயர்த்திக்குக்கும். |
| 20-வது வாரம் | -- | தொப்புளுக்குச் சற்றுக் மேல். |
| 24-வது வாரம் | -- | தொப்புளுக்குச் சரியாக. |
| 28-வது வாரம் | -- | தொப்புளுக்குச் சற்று மேல். |

22-வது வாரம் - நெஞ்சு எதும்கிறதும் சிறிதும்.
 35-வது வாரம் - நெஞ்சு எதும்கிறதும் துணிக்குச் சமமாக.
 40-வது வாரம் - கீழே இறங்கி. 35-வது வாரத்தில் இருந்த அளவிற்குத் தென்படும். முதல் மூன்று குலடை யும் பெண்ணிற்கு ஒரு உயிரின் தலை. பேறு நாட் களின் கடைசி இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங் களில் கூபகத்திற்குள் ஓர் அலகு நுழைகிறது.

கருப்பையில் கருத்து: இப்பாகம் எவ்வகையான வளர்ச்சியும் அடைவதில்லை. ஆனால் இதற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்திருப்பதிலும், இது மெதுவடைகிறது. இதனால் பேற்றின் போது குழந்தையின் தலையை வெளிப்படுத்த இது களிடில் விரிவடைவ வசதியாக உள்ளது. இப்பாகத்தில் உள்ள கால்வாய் போன்ற பகுதியில் சளி போன்ற ஒரு பொருள் அதிகரித்து அவ்வழியை அடைத்துக் கொள்கிறது. பிறப்பு உறுப்பு வழியாக நோய்க்கிருமிகள் கருப்பையை அடையாமல் இருக்க இயற்கை இவ்வாறு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

பிறப்புலழி: கடைசி சில நாட்களில் இதில் இயற்கையாக உண்டாகிற சுரவை அதிகரிக்கிறது. இது பேற்றின் போது இப்பாகத்தை மெது வடையச் செய்கின்றது. குழந்தையின் தலை வெளியேறுவதற்கும் உதவு கிறது.

காப்பகங்கள்: கருவுற்ற தொடக்கதாளிலிருந்தே பேற்றுக்குப் பின் குழந்தைக்கு வேண்டிய பாலைச் சுரக்கின்ற பன்னியை இவை மேற் கொள்ளத் தயாராகின்றன. முதல் 2, 3 வாரங்களில் ஒருவகையான உணர்வும், சில சமயங்களில் வேரான குத்தலும் ஏற்படலாம். 5-வது மாதத்தில் பால் சுரப்புகளின் வளர்ச்சியை உணர முடியும். மூலக்காமபுகள் கருத்துப் பெரிதாகின்றன. மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து பால் போன்ற ஒருவகை நீர் உண்டாகின்றது. பின் மார்பகங்கள் வேகமாக வளர்வதால், அதன் மூலம் பாகங்களில் வெகுவாகக் கொடுகள் ஏற்படுகின்றன.

சிறுநீர்ப்பை: முதல் சில வாரங்களில் கருப்பை சிறுநீர்ப்பைபையைச் சற்று அழுத்துவதால் சிறுநீர்ப் போக்கு அடிக்கடி உண்டாகலாம்.

உடம்பம்: இவ்வெதும்புக் கூட்டின் பூட்டுகளில் கடைசி மாதங்களில் சற்றுத் தளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சில களிதான பயிற்சிகள் மூலம் இந்தத் தளர்ச்சியை மேலும் அதிகரிக்கலாம். தாயின் உணவில்

போதுமான கண்ணும்படி சத்த இருப்பது இதன் வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

இதற்குப் பிறகு, இரத்தம்: ஒவ்வொரு குவிக்கும் உடலில் உள்ள இரத்தம் பேறு காலத்தில் 10 சதவிகிதம் அதிகரிக்கிறது. அதிகப்படியான இரத்தம், உடுதலான இதழ் கழல் இவைகளை இயற்கையாகவே இருதயம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. இது அதிகம் வேலை செய்வ கால எல்லைத் தவிர்த்தும் உன்னாவதற்கில்லை.

மற்றும் சில மாதங்களுள்: குவிப்போது பல்வேறு உறுப்புக்களில், மேல்குறிப்பிட்ட பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்வதால், நரம்பு மண்டலமும், உன்னமும் இம்மாற்றங்களுக்கேற்ப தம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. முதலில் சில மாதங்களில் ஏற்படுகிற 'மசக்கை' வாயில் நீர் கரத்தல் போன்றவைகளும் வழக்கத்திற்கு மாறாக உணவு உண்ணத் தோன்றுதலும், உணமாற்றத் தின் காரணங்களே. சிலரிடம் சிடுசிடுப்பும், பேர்பழம் இன்னும் சிலரிடம் மயிற்ச்சியும், உதரங்களும் ஏற்படுகின்றன. வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் காட்டும் அன்பும், இதமான, துணியூட்டும் வார்த்தை சூழ்வே இதற்கு மருந்தாகும். குழியும் இக்காரணங்களைப் புர்த்து கொண்டு தம்மைத்தானே சமாளிக்க சற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் அடைப வேண்டும்.

கடைசி சில வாரங்களில் கருப்பையின் கனம் மூன்றுக்கு இழுப்பதால் குவி உள் தலையை நிமிர்த்தி தோள்களைச் சற்று பின் தள்ளி ஒரு சம்பீரமான தடை நடக்கிறது. இதை ஆய்வி லேயர்கள் 'தாய்வாயின் பெருமை' என்கிறார்கள்.

பேறு காலச் சின்னங்களும் உதேதச மகப்பேறு காலமும்

மாதம் முதலாம் மாதம்: மார்பகங்களில் சில மாறுதல்கள் ஏற் படுகின்றன. முதல் குழுவும் பெண்ணுக்கு இவை தெளிவாகப் புலனு பிடுகின்றன. பிறப்பு வழி இவ்நிலை நிறமாசைத் தென்படும். கருப்பைச் சற்றுப் பெரியதாக இருக்கும். கருப்பையின் கழுத்து மிருதுவாக இருக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் சுறித்தல் பிறப்பு வழியில் கரப்பு அதிக மாகப் போன்றவைகளைக் குவி உணர முடியும்.

'மசக்கை' நாட்களில் சிலருக்கு உணவுப் பொருள்களைக் கன் டால் வெறுப்பும் வாத்தியும் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வு மூன்று மாதங்கள்: "மரக்கை" கட்டத் திட்டது. உண்டத்தில்
 ஓர் இன்பமயமான நிலை ஏற்படுகிறது. இதற்குப் பின்னர்தான்
 மாறுதல்களின் குணங்களும் தோற்றங்களும் எளிதில் புலனாகின்றன.
 14-16 வாரங்களில் அடிவயிறு ஏற்றுப் பருமனாகத் தெரியும். 18-வது
 வாரத்தில் ஒரு உயிரின் அசைவை உணர முடியும். 20 வாரங்களிலுள்
 பின் ஒரு உயிரின் இதயத்துடிப்பைக் கேட்க முடியுது. குழிச்
 நிச்சையமான சென்னங்களில் ஒன்று. இதே நேரத்தில் குழியின் வயிற்றை
 தொட்டுச் சோதனை செய்து கருவுறியின் உடற்பாகங்களின் உணர்
 இயலும்.

பின் மூன்று மாதங்கள்: மகப்பேற்றின் கடைசி மூன்று வாரக்
 களுக்குச் சற்றுமுன்னர் கருப்பை நீண்டு இறங்குகிறது. இது கருப்பை



பின் அடிப்பாகம் விரிவடைவதாலும்: ஒரு உயிரின் தலை இருப்பு எதுமேயுக் கூட்டிற்றால் இறங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது. வலித்தின் மேல் பகுதியில் ஏற்கெனவே இருந்து வந்த கைம் குறைகிறது. பாதுக களிலும் கணுக்களிலும் சிலருக்கு வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இது கருப்பை இருப்பு எதுமேயுக் கூட்டிற்றுள்ள இரத்த நாளங்களை அழுத்துவதால் ஏற்படுகிறது. வீக்கம் ஏற்பட மற்ற காரணங்களும் இருப்பதால், அது ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

உத்தேச மகப்பேறு நாள்: சாதாரணமாக 38 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலானவர்கள் பெண் களுக்கு மாதவிடாய் ஆன 14-ம் நாள் பெண் ஒரு அணு வெளியா கிறது. 38 நாட்களுக்கு மேல் மாதவிடாய் ஆகிறவர்களுக்கு மாத விடாயின் கடைசி நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு முன் பெ. க. அ வெளியாகும். (அகாலது மாதவிடாய் ஆன முதல் நாளிலிருந்து 17-ம் நாள்) மாதவிடாய் ஆயதில் பெண்களுக்குச் சில மாற்றங்கள் இருப்பதைப் போலவே பெ. க. அ. வெளியாவதிலும் மாற்றங்கள் இருக்கும். பெண் ஒரு அணு வெளியாவதற்கு 24 மணி நேரத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ கூட துறவு கொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு கருத்தரித்த நாளிலிருந்து 385-ம் நாள் மகப்பேறு நாளாக இருக்கும். எனவே மாத விடாயின் முதல் நாளிலிருந்து 280-ம் நாளை மகப்பேற்றின் உத்தேச நாளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இயல் 4

மகப்பேற்றில் வலி:

மகப்பேற்றின்போது வலியுண்டாவதற்குக் காரணங்கள்:-

1. கருப்பையின் கருக்கத்தின் போது அதன் உச்சேயிலுள்ள தரம்பு துணிகள் பெரிதும் அழுத்தப்படுகின்றன.
2. பேற்றின் முதல் கட்டத்தில் கருப்பையின் கழுத்துப் பாகம் விரிவடைகிறது.
3. கருப்பையின் இணைப்பங்களும் (ligaments) கருப்பையைப் போர்த்தியுள்ள 'பெரிடோனிய'மும் நீட்டப்படுகின்றன.
4. கருப்பையின் பல நாளங்களில் அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

வலிக்கான இக்காரணங்கள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் போது வானவை. இருப்பினும் மகப்பேற்றின் போது சில பெண்கள் வலி யில்லாமலேயே பேற்றினை அடைகின்றனர். அவர்களுக்கு வலியைத் தாங்கும் தன்மை தரம்பு மண்டலங்களில் பல பாகங்களின் விசை

இலக்க இயலின் தன்மையினால் ஏற்படுகிறது. சிலர் அமைதியாக கறுகறுப்பாக நடத்து கொள்கிறார்கள். இவர்களின் தரம்பு மண்டலங்களின் பல பாகங்களில் தூண்டுதலுக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும், இடையே ஒரு சமநிலை இருப்பதை இதற்குக் காரணமாகும். சிலருக்கு இவ்வாறான சமநிலை இருப்பதில்லை. அச்சமே இதற்கு முக்கியக் காரணம்.

11.11. குழியின் தன்மையிலும் செலியிலும் ஏன் மருத்துவர்களும் கூட அவனிடம் கவனக்குறைவான இதமற்ற வார்த்தைகளைக் கூறுவதும் இந்தப் பயத்திற்குக் காரணம். இவர்கள் மகப்பேற்றின் போது மிகுந்த வலி ஏற்படும் என்ற நம்பிக்கைக்கு ஆளானவர்கள். இந்த எண்ணங்களினால் தரம்பு மண்டலங்களின் இலக்கம் பாதிக்கப்



பட்டுக் கருப்பையின் முதல் கருக்கம் வளியற்றதெனினும் அவர் கருக்குச் சலிக்க முடியாத வளியாகத் தென்படுகிறது. ஆகவே குவிக்கு இதமான வார்த்தைகளாகக் கூறி அவனுடைய தரம்பு மண்டலங்களில் தூண்டுதல்களையும் முறைப்படுத்தி, அவன் வலி வற்ற மகப்பேற்றுக்குத் தயார் செய்வ முடியும்.

குவின் போது பார்மரிப்பு:

இப்பிரிவைப்பற்றி 1951-ல் உலக உடல்நலக் குழு (WHO) வால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஒரு நிபுணர் குழு வரையறுத்த முறைமை, மருத்துவ உலகமும், மற்றும் மக்கள் நலனை விரும்பும் பல குழுக்களும் ஏற்றுக்கொண்டன. அம்முறையின் கருக்கம் வருமாறு:-

"குவின்போது பெண்ணின் உடல் நலனைப் பேணிக்காக்க வேண்டும். அவனுடைய மகப்பேறு இயற்கையாகவும், நலிவற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒரு நலமுள்ள மகனவப் பெறுவேண்டும். குவின்போதே குழந்தையை வளர்க்கும் அதிவாற்றையைப் பெற வேண்டும்.

தாய்மையைப் பற்றி கவனிக்கும்போது, நலமுள்ள அளவான குடும்பமும், மகப்பேற்றுக்கு வாய்ப்பு இயலாதவர்களுக்கு மகப்பேற்றுக்கான வாய்ப்பும் ஏற்படுத்துவது இப்பிரிவைச் சார்ந்தது ஆகும்."

மேற்குறிப்பிட்டவை முழுவதும் தேவை என்பதை யாவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவர் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால், நம் நாட்டில் இயல்பாகக்கூடான பெண்களுக்கு இவ்வாய்ப்பு இல்லை என்பதில் யினைவாறாது.

முழுமையான மாதவிடாய் வலிய சிற்று வாலத்திற்குப்பின் கருத்தரிக்க பெண் 3-4 வாரம் வரை, மாதமொருமுறை தன்னைச் சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குப்பின், 3-4-ம் வாரம் வரை, இரண்டு வாரத்திற்கொரு முறையும், அதற்குப்பின்னர் வாரம் ஒரு முறையும் சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அவள் முதல் முறை மருத்துவரை அணுகும்போது, அவர் அவனுடைய குடும்ப நிலை பற்றிய குறிப்பு, மருத்துவ கவரவாறு இவற்றுடன், அவள் உடல்நலனைப் பற்றிய விரிவான சோதனையும் செய்ய வேண்டும். சிறுநீர் சோதனை, இரத்த அழுத்தம், ஃபடை, இரத்தப் பரிசோதனை, நரீணொகுளோபின் அளவு, VDRL, இரத்த இனம், RH பேக்டர் முதலிய சோதனைகள் அவசியம்.

அவசியமாகும் மற்ற சோதனைகளும் தேவைப்படலாம். பற்களைக் கவனிக்க வேண்டும். சோதனைகள் போது சூனி. அவ குண்டை ஐயப்பாடுகளையும் கிரகணங்களையும் பற்றிப் பேசப் போது மாண தேரம் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும், அவளுக்கு உடல்நலத் துப்புரவு முறைகளையும், ஊட்ட உணவு, நுரிக்ரம் ஏற்படும் இயற்கை மாறுதல்கள் இவைகளைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்வ வேண்டும். இயற்கைக்கு மாறான அறிஞர்கள் ஏதேனும் ஏத பட்டால், அவைகளை உடனே சூனி மருத்துவருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் எனத் அறிவுரைகளைக் கூற வேண்டும்.

மேற்கொள்ள திட்டம் சிறந்ததுதான். ஆனால் தம் தாட்டின் எவ்வா இடங்களிலும் விடைக்கக் கூடியது இல்லை. 'குறைந்த பட்சக் கணிப்பு' என்பதைப் பற்றி தான் குறிப்பிட விரும்பவில்லை.



ஏடுகளில் அதில் எதைக்கு முழுதும்பிச்சை விடையாது. என் லாக கர்க்கை தான் கேட்டுக் கொள்வது இதுதான்: பொதுமான் அளவு கவனிப்பு என்பதுதான் உங்கள் அனைவரின் குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இருக்குமிடத்தில் இந்த வசதியில்வாழ்க்கை, இருக்கும் உதவியை ஏற்று, முழு உதவி விடைக்கும் இடத்தினை நாட வேண்டும். வெறும் உடல் தவிர மட்டும் கவனிக்காமல், உங்கள் தனியும் கவனிக்க வேண்டும்.

அறிவுரைகள்

செய்தத நீங்கள் ஒரு மருத்துவரின் பராமரிப்பில் உள்வீரிகள்; அவர் உங்கள் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ளுவதுடன், நீங்கள்



செய்யக் கூடியவை எனில், உடாதவை எனக் கண்டு விளக்குவார். இங்கு உதப்படும் அறிவுரைகள், உயர்வு மருத்துவர் உங்களுக்குக் கூறுவதை நீங்கள் எளிதில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு எழுதப்பட்டவை.

தாய்மைமையும், மகப்பேறும் இயற்கையான உடனில் நடைமுறை எக்பகை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம். மகப்பேற்றின் போது இயற்கையுற்தவர்களில் கதைகளுக்கும், மகப்பேற்றைப் பற்றிப் போதில் அறிவிப்பு உணர்வு அற்தவர்களில் கதைகளுக்கும் செலிசாய்க்கா தீரிகள். அவ்வாறு கேட்ட வேண்டிய குழந்தை எத்பயித் அற்தப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்

இயல் 5

சுருபயித்திபுர, சனபுபுர : குதூற்தபோது உடற்பயித்தி வகுத்த தக்க முறைமில் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. ஒழுங்கான உடற்பயித்தி குதூக்கு மிக அவசியம். வீட்டு வேலை செய்வதுடன், தினம் அறைமணி தோறமாவது உணவுவது நல்வது, கிணப்பு ஏற்படும்படியமான எக்வகை வேலைகளிலும் ஈடுபடக்கூடாது இடை மூன்று மாதங்களில் காரிலிசா இரவிலிசொ தினம் பிறயானம் செய்கக் கூடாது. ஆகாய விபானங் களில் பயணம் செய்வாய் தொழிற்சாலைமில் வேலை செய்பும் பெண்கள் பெற்றுக்கு நான்கு வாரங்களுக்கு முன்னரும், பத்த பணிகளில் கண்ணவர்கள் (ஆசிரிசைகள் எழுத்தர், கட்டுடழுத்தர் ஆகியோர்) க வாரத்திற்கு முன்னரும் வேலைவிலிருந்து ஓய்வு பெறக் வேண்டும். கைமான பொருள்களைத் தூக்குவகையும், கைகளை ஏறு வகையும் குளிக்க வேண்டும் மதில் உணவுக்குப் பின்னர் அறைமணி தோம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்

சொபுர, சிலி துப்பாடிபுர : குளிப்பதற்கு வெதுவெதுப்பான தீர் உகத்தது. சொடைக்காகத்திற் குளித்த தீரில் கானி மாலை இரு முறை குளிக்க வேண்டும். கானியினும், பருக்கைக்குப் போகும் பொழுதும் பற்களைத் துவக்க வேண்டும்.

சாதாரண பகுத்தி உடையே சிதத்தது. இதக்கமூல உக கானடைகலையும், சோனிகலையும் பயன்படுத்தக்கூடாது. இடுக்கப்பயொ அக்வது வலித்தறயொ இதக்கும்படியான ஆடைகளை அணிவக் கூடாது. உக ஆடை தகார்த்தியாக இருக்க வேண்டும். அணவகிள அணியும்பொது மார்பகைகள் சற்று மேக் தோக்கி, தொடுகில் நடுப் பாகத்தை தோக்கி இருக்குமாறு அணிய வேண்டும்.

கோபம் கைவ பரபரப்பான திசைமகளைத் தகிரக்க வேண் டும். உககளுடைய ஓய்வொரு செயலிலும் மகவகிகமையும் தகலையும் கானப்பட வேண்டும். இவை பேறு நான்கு உபயோகமான இருப் பதுடன் குதூக்கமில் நவத்தையும் கறுதி செய்பும்.

71. ஸ்ரீரஷ். கருவுற்றிருக்கும்போது உடனடிவு எண்ணுகின்றும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சில பெண்கள் சற்று அதிகமாகவும் சிலர் குறைவாகவும் இதை கிரகம்புகின்றனர். முதல் மூன்று மாதங்களிலும், கடைசி இரண்டு மாதங்களிலும் இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மார்புகளில்: மார்புகள்களையும், கரம்புகளையும் மிகவும் கத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைசி சில வாரங்களில் கரம்புகளை இலேசாக நீவிவிட்டுச் சற்று நீட்டி விட வேண்டும். குறிப்பாகத் தட்டையாக அல்லது உள்நோக்கிப் படுத்துள்ள கரம்புகளை வெளியில் நீட்ட முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவும், உறவும்: போதுமான சத்துள்ள கடைச உணவு குறிக்கு அவசியம். இது காய் சேய் இருவரிடம் உட்காக்கித்தான் இன்றியமைய



பாத்து, நவீன உணவு எப்பது போதுமான புரதமும், கொழுப்பு, மாவுப்பொருள்கள் கலக்கப்பட்டிருக்க உணவாகப் பொருள்கள் ஆகியவை அடங்கியவையாகும். குளிய்போது ஏற்ற உணவு உட்கொண்டால், எலட்டி-மீன், இரும்பு, மற்ற உயிர்கள் பொருள்களை நிறைவுபடுத்த அகற்கான மருத்து வகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. குளி குறிப்பாக குளிய்போது பால், வெண்ணெய், முட்டை, காய்கறிகள், பழங்களாக, மீன், இறைச்சி, கீரை, கேரட், பூசணி, பருப்பு வகைகள் போன்ற வகைகளை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எனது உயர்வு: குளிய் போது எடை உயர்வை உண்டாக்கித்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் எடை உயரக் கூடாது என்பதோக் கத்திற்குச் சரியான காலமாக முடிவியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. முதல் மூன்று மாதங்களில் பிசு குறைந்த எடை கூடுகிறது. சிலருக்கு எடை குறைவையும் செல்கிறது இடைமூன்று மாதங்களில் சராசரி வாக வாரம் 0.35 லிரா கூடுகல்கிறது. எனவே, குளிய் போது மொத்தம் 9 லிரா எடை அதிகல்கிறது.

கடைமூன்று மாதங்களிலும் அதற்கு முன்பும் வாரம் 0.35 லிராவிற்ரு மேல் எடை உயர்த்தல்க் சில நவில்கள் ஏற்படலாம். பேற்றுக்குப் பிசு கிளர் பருமனாகவே இருந்து பிற்காலத்தில் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் அகலது நீயிலிவு விவாதி இவற்றிற்கு ஆளாலும் துயரமான நிலைமை அடைவிரூக்கள். மகப்பேற்றின் போது கவிர்த்த தகைகளில் கொழுப்பு அதிகமாக இருத்தால் அவைகள் சகிலர கருங்குல நிலை, அதனாக் மகப்பேற்றின் இரண்டாம் நிலை நீடிக்கப்பட்டு அவதிப்படுகின்றனர். ஆகையாக் குளிய்போது மொத்த எடை 7.5 லர்வு 9 லிராவிற்றுகள் இருக்க பிசுச் செத்த முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உய்மை மிதமாக உய்யலாநிக்க வேண்டும். எடை உயர்வாகாதும் இதனைக் குறைக்கலிரா அகலது நீக்கலிரா வேண்டும்.

சில சாதாரண நவில்கள்

மகக்கை: இறைப்பாற்றி ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருக்கேன். மகக் கிளர்ச்சி ஹாரிமோன் சுற்றி கலட்டியில் 1:1 1:3 1:12 குறைவு ஆகிய காரணங்களாக் இது ஏற்படுகிறது. இதைத் கவிரக்க லாவியில் படுக்கலையில் இருத்தபடியே ஒரு காலாழப்பாழிமா அகலது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஏதாவது ஒரு பழம் எப்பிட்டிருக்கிட்டு அத்திடக் கொஞ்சம் தேன் கலத்த நீரோ அகலது கப்பலிரா தேநீரோ பருகி அரை மணி நேரம் சுழித்து உங்கல் கல்கல்கல்கக் கலக்கலாம்.

நெருக்க வரிப்படி: இது இரைப்பையின் நீர் சுரப்பியின் அடியில் அதிகமாக இருப்பதால் ஏற்படுகிறது. காரத்தைக் குறைத்து அவசியமானால் கவிர்த்து மூன்று முறை உணவு உண்பதற்குப் பதில் 5, 6 முறை சிறிது சிறிதாக உண்ணுவதுடன் பாலை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

தொடைகளிலும் காலங்களிலும் வலி: கவட்டியின் பித்தறவிலுள்ள கடைசி வாரங்களில் வளரும் கருப்பை கீழே இறங்கிச் சிறைகளில் மேல் அழுத்துவதாலும் ஏற்படுகிறது. கவட்டியின் பித்தறவரைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் ஒவ்வொருததுக் கொள்வதாலும் இது குணமாகும்.

பாதங்களிலும் காலங்களிலும் வீக்கம்: கடைசியாகத்தகுக் காரணம் பொதுவாக உடலில் நீர்ச் சேர்க்கை அதிகமாகவதுதான். இதனால் பாதங்களிலும் காலிலும் சில சமயங்களில் முகத்திலும் உடலீக்கம் ஏற்படலாம். இது வலிப்பு நேரலின் முன்னோடியாகவும் இருக்கலாம். அவ்வாறு இல்லாமெனில் கவலைப்படவேண்டிய அவசியம் இல்லை. உப்பைக் குறைத்தோ நீக்கியோ சாப்பிடுவதன்மூலமும் நீர் ஆகாரங்களாகக் குறைப்பதன் மூலமும் இது குணமடைவும்.

மலச்சிக்கல்: முன் பகுதியில் குறிப்பிட்டபடி உணவுமுறைகளைக் கையாண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. விசைகொண்டவை கொடுக்கவேண்டும். மலம் கழிவதற்கு வேறு மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. மலச்சிக்கல் இருப்பின் காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரும், காலை உணவுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி மெல்லிய தயிரும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மிகச் சிலருக்கு காலிலுள்ள சிறைகள் புருமானாகத் தென்படுவதுண்டு. பேற்றுக்குப்பின் இவை மறைத்துவிடும். இது தொவ்வி கொடுக்குமானால் எலாண்டிக் பேண்டெத் போட்டுக் கொண்டு, இவையின் அனை எடுத்து விடவேண்டும்.

சிறுநீரிக் குறைவு, சிறுநீர்ப் போக்கிக் குறைவு தொவ்வி ஏற்படக், கை, கால், முக வீக்கம், கடுமையான கியாவலி, கண் பார்வைவிட மாற்றம், பிறப்பு வழியின் இரத்தம் எதிக் ஆசியவை ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும் என்பதை அறிவதுத்தடுமே.

7. லுதுவு நோய்கள்: இந்நோய்களில் இரண்டுமட்டும் குணமாவும், தழுவலுமாவும் பாதிப்பதால் அவற்றை மட்டும் இங்கு கவனிப்போம்.

1. **இரத்த நோய் (Syphilis)** மானிட இரத்தத்தையே பாதிக்கும் இந்நோய் மிகவும் பயங்கரமானது. உடலின் எப்பாகத்தையும் இது லிட்டுவைப்பதில்லை. கருத்தரிக்கும் இந்நோய் ஏற்பட்டு, சரியாக சிகிச்சை செய்யாமல் இருப்பின், கருச்சிதைவோ, அல்லது குறைப்பிரகவோ ஏற்படும். இங்கைய மருத்துவமனையில் இந்நோயை எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

2. **Gonorrhea (Gonorrhea):** இது வெகுமிக குளியல் மறப்பு வழிவகத்தான் பாதிக்கிறது. குழந்தை பிறக்கும்போது அவருக்கு இந்ந விபாதி இருக்குமானால், அது குழந்தையின் கண்ணில் பாதிக்கும். சரியான படி சிகிச்சை செய்யாவிடில் குழந்தை கண் பார்வைவை இழந்துவிடும்.

இயல்பான விபாதிக்குமே 'பெனிசிலின்' கலிசிறந்த மருந்து.

மகப்பேறு நான் :

குறிப்பிட்ட மகப்பேறு நான் அடைந்து விட்டார்கள். இந்த நாளில் மகப்பேறு ஏற்படாமதும் இருக்கலாம். அகற்காக வைக்கப்பட வேண்டியதில்லை. இத்தக் குறிப்பிட்ட நான் உத்தேசமானதே. சில நாட்கள் முன்னரோ அல்லது பின்போ ஏற்படும். குறிப்பாகச் சென்ற மூன்று மாதங்களாக இவ்வகை அயத்தல் களைச் செய்து கொண்டு வந்துள்ளீர்கள். ஒரு வகையில் இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டுப் போட்டிக்கான பயிற்சியைப் போன்றதாகும். இத்தாளில் பொதுவாக சில அம்சங்கள் உண்டாகும்.

1. கருப்பை சுமாரி அரைமணிக்கு ஒருமுறை சுருங்கும். அவ்வாறு சுருங்கும்போது, அது சுடினமாக இறுகுவதை நீங்கள் உணர் முடியும்.
2. உள்ளாடையில் மிகச்சிறிய அளவில், சளி போன்ற பொருள் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.
3. அசாதாரணமாகப் பனிக்ருடம் விழித்து பனிக்ருட நீர் கசிவதைக் காணலாம். கொடக்கத்திலேயே இத்தக் கசிவு ஏற்படிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

மேற்கூறிப்பிட்ட சின்னங்களின் ஏதாவது ஒன்று ஏற்படின் உங்கள் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். நீங்கள் காத்துக் கொண்டிருந்த 'மகப்பேறு நான்' இதுவே.

கருப்பையில் சுருக்கம் கருப்பையின் சுருக்கத்தை. ஏதோ கண்வு செரிவின்மையால் வயிற்றில் ஏற்படும் கடிமனம் என்று நினைக்கலாம்.

மூதூய் தீவை: உண்டாகையின் அதே பரும இரத்தம் கருப்பையின் வாய் விசுவகடவாகத் காட்டுகிறது. கருப்பையின் மூதம் கருக்கத்திலிருந்து, அதன் வாய் முழுமையாக விசுவ தீவைவை 'மூதத்தின்' என்று கூறுகிறோம். ஒவ்வொரு கருக்கத்தின் போதும் கருப்பையின் வாய் விசுவாதி, அநேகதேரத்தின் கருவரின் கீழ்ப்புறம் கண்டப்படுகிறது. இதன் வாய் முழுமையாக விசுவம் போது. கருவரின் தீவை வெளிப்பே வரும் அளவின் உண்டது. இத்தூய் 'மூதத்தின்' முடிவடைகிறது.

இரண்டாம் தீவை: கருப்பையின் வாய் முழுமையாக விசுவ பின்னர், கருவரின் வெளி உண்டத்துக்கு வருவதால், 'இரண்டாம் தீவை'வாகும். இத்தீவையில் கருவரின் தீவை மனக்குடில் அழுத்துவதால், மனம் கழிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். கருப்பையின் கருக்கம் ஐந்து ஐந்து கீமிட இடைவெளியின் மேலும், மேலும் உண்டாகும். கருப்பையின் கருக்கத்தின்போது, கருவரின் தீவைவை கருவரின் கருவரின் உண்டத்தினையத் தன்னிச்சையாக உண்டாக்கும். எனவே, இத்தீவையில், கருப்பையின் கருக்கத்திலும் மேல்த் கண்டப்படும கருவரின் மற்ருரு அழுத்தத்திற்கும் ஆளாகிறது. இத்தீவையிலிருந்துதான் தீக்கை முக்கியப் பங்கு ஏற்க வேண்டும்.

கருவரின் பிறப்பதற்குத் தந்துமுன்னர் மகப்பேற்று வழியை வெளிப்படுத்த தன்னின் விசுவகடவும், மூதத்தின், குழந்தையின் தீவை வெளிவருகிறது. வெளிவந்த குழந்தை, தீவைவை ஒருபுறம் இருப்பிக் கொள்ளும். அடுத்துக் குழந்தையின் தோள்களும், உடலும் வெளிவரு கின்றன. இந்த 'இரண்டாம் தீவை' மூதம் மகப்பேற்றின்போது ஒன்று மூதம் இரண்டு பணி தேரம் அடுத்துக் கொள்ளுகிறது. மூதம் பேற்றத்தின் பின் ஏற்படும் பேதலின் அளவானியிலிருந்து ஒருமணி தேரம் ஆகும்.

மூன்றாம் தீவை: தீக்கை மத்தும் ஒரு தீவழ்ச்சியை முடிக்க வேண்டி வுள்ளது. செத்தை கருப்பையின் கருவரின் இடைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை தீவைவருத்திக் கொள்ளுகள். ஐந்து மூதம் பத்து விதாடிக் குள் இப்பினைப்பு அடைகிறது. இதுவும் பிறிது இரத்தம்போக்கு ஏற்படும். தந்து தேரம் ஒவ்வொருத்த கருப்பை பின்ரும் கருவரின் ஒரே கருக்கத்தின் 'செத்தை'வை வெளிப்படுத்துகிறது. இதுதான் மகப்பேற்றின் தடைமுறை.

மகப்பேற்றின் தீவைவருகிறது: செதை பின்னிக் பேற்றின் போது ஏற்படும் தீவழ்ச்சிகள் கருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. மகப்பேற்றின் போது உண்டாகுடைய ஒத்ததொழும்பும், உண்டாகக் கூறப்போகின் போதுமையான கண்டாணிப்பும் அதனை எளிதாக்குகின்றன. பேற்

நின்று உத்தேச நாளுக்குச் சிற நாட்கள் முன்னரே உங்களுக்குத் தேவை
யான பொருள்கள் அளித்தும் ஒரு பெட்டியில் தயாரிப்படுத்திக்
கொள்ள வேண்டும். பெறுக்கு மூன் சிற நாட்களை அளமதிப்பாகவும்,
மதிப்பீடுகளாகவும் வழிக்க வேண்டும். மகப்பேற்றின் அறிவுறி ஏதாவது
தென்பட்டாக, நீங்கள் உங்களுக்கு வழிக்க வேண்டியது அவசியம்.
தனிமுடிவை இரண்டு பின்னாலாகப் பின்னிக் கொள்ளவும்....
கொண்டை ஊசி போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.
தகவலை வெட்டிச் சத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இயக்குநர்,
விட்டியலேயே ஒரு வகையாக எடுத்துக் கொள்ளவும்

முதல்தரத்தில் முதற்பகுதியின் கருப்பையின் கருக்கம் எவ்வளவு
யான உறுத்தலையோ, சிரமத்தையோ ஏற்படுத்தாது. அப்போது
நீங்கள் தாராளமாக நடமாடவும், படிக்கவும், ஊரெழுதி, டி. வி.
தொழில்நுட்பம் கேட்கவும். உங்களுக்குப் பிடித்த பின்னல் போன்ற
வெவ்வேறையும் செல்பவனாம்.

கருப்பையின் கருக்கம் குறுகிய காலத்தில் அடுத்தடுத்து
வரும்போது, ஆழத்தின் மூச்செடுத்து, மூதலாக மூச்சை வெண்டும்.
கருப்பையின் வாய் விசிய, விசிய முழுவிசியை அடைவும் போது
அதன் கருக்கத்தின் இடைவெளி குறைந்து, தீயுப்பு அறிக்கின்றது.
அப்போது வயிற்றின் அடிப்பாகத்திற்குக் கைவிடுவதனால் இவ்வகைத்
தடவி விடுவதும், முதலில் சிப்பாயாகத்தான் அழுத்தி, தனிவிடுவதும்
இதயத்தும், கைகளின் கருக்கத்திற்கு அநியமான தீரணவாய்வு
தெனவுப்படுவதால் ஆழத்தின் மூச்செறும் முறை இதற்கு உதவுகிறது.
ஒவ்வொரு கருக்கத்திற்கும் பின்னும், இடைக்கும் இடைவெளி
நேரத்தைத் தவிர்த்து அளித்தவதும் உள்நிதி ஒய்வெடுக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் தீவ் ஏற்படும்போது மூக்க வெண்டும் போன்ற
உணர்ச்சி ஏற்படும் மருத்துவரோ அவ்வது சேவிவியரோ சொல்லும்
வரை மூக்கை கூடாது தன்மூர் மூக்கை உங்களை இழுத்து, முகவாய்க்
கட்டைவை தெலுக்கடன் அழுத்தி, கட்டியின் இருபுறங்களையும்
கைகளால் இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டு, காய்களைப் படுக்கையில்
மீது உறுதியாக ஊன்றி, வயிற்றுத் தகவலை இறுக்கமாகச் கருக்க
வேண்டும். கருப்பையின் கருக்கம் இல்லாதபோது மூன் குறிப்பிட்
பிட்டவாறு ஒவ்வொரு கருக்க வெண்டும். இத்திசையில் கரு உயிரின் தீவ்
மீழே இறங்கி, கபகத்தின் அடித்தளமும், பெற்றுவிக்கான புறப்
பகுதியும் விரிந்து, தீவ் தன்மூர் வெளியே தெரியும். இத்திசையில்
உங்கள் மருத்துவரி கொடுக்கும் அறிவுரைவை ஏற்றுச் செயல்பட
வேண்டும் அவர் உங்களை மூக்க வெண்டாம் என்று கூறிய உடல்
கட்டியின் பிடிப்பை விட்டுவிட்டு, உட்கித் தளர்ந்தி, தன்மூர்
ஆழத்தின் மூக்க ஏடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் சற்று தேரத்தில் மருத்துவர் அருவியின் தண்ணீர் வெளிப்படுத்தி கொள்ளலையும், உடலையும் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவார். உங்கன் குழந்தை வெளியுக்கு வந்து விட்டது. அதன் இனிமையான அழுதரலைக் கேட்டு, அங்குக் கண்ணுளிரக் கண்டு வாழ்த்துங்கள்.

இதன் பின்னர் தொடங்குவோடி துண்டிக்கப்படுகிறது. தந்த அகலது பத்து திமிஷங்களுக்குப் பின்னர் கருப்பையின் மற்ருரு கருக்கத்தின் மூலம் 'செத்தை' வெளிப்படுகிறது.

பேற்றின்போது அதிகமாகவே உங்கன் சத்தி வெளிப்படுவதாக, அதற்கோத்ப, அகலப்பிபாது எனிலும் செரிக்கக் கூடிய, சத்தி கொடுக்கும் உணவு தேவை.

குருபோகல், கவடயின்களுமூன்று பழரசம், பாகம், கர்பிபோன்றவைகளை அடிக்கடி சாப்பிடலாம். கண்ணீர் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். உங்களுக்கு உணவு ஏற்றுக் கொள்ள விருப்பம் இல்லாவிடினும், உங்கன் வலிமையைக் காத்துக் கொள்ள, அகலப்பிபாது கொடுக்கப்படும் மேற்கூறிப்பிட்ட பானங்களை தங்கன் அவசியம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பேற்றுக்குப்பின் சாதாரண கவப்புணவு, பாதுட்டும் தாங்கு மிஷ் சிறத்தது. ஏனெனில் இடவியும், மதிய உணவாக சாதம், சாம்பார், ரசம், ஓயிர், காய்கறிகள், பழம் மூட்டை, இரைச்சி, மீன் முதலியவைகளும், மாலை பாகம் கர்பி, பழரசமும், இரவு உணவாக மதிய உணவு போலவே அகலது இட்டிஷியோ சாப்பிடலாம். குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் தாராளமாகத் தரவேண்டும். உங்கன் பருதியிதுள்ள இராமங்களில் கண்ணீர் குடித்தால் வயிறு சீழ் பிடித்துக் கொள்ளும் என்ற மூடநம்பிக்கை உள்ளது. ஆகையால் பேற்றுக்குப்பின்னர் தாய் தா வறட்சியாக வயுவனவு அகலிப்பட்டுத் தும், குடிக்கத் தண்ணீரோ, பழரசமோ எதுவும் கொடுக்கமாட்டார்கள். என்னுடைய அறிவுசரயிலிருந்து இப்போது அவர்கள் திஷியில் சிறிது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதேபோல் றொட்டியைத் தவிர வேறு எதுவும் மகப்பேற்றுக்குப்பின் கொடுக்கக் கூடாது என்ற கருத்தும் உள்ளது. இது மிஷும் தவறு. கருவுற்றிருக்கும் போது கருத்துக் கொள்ளும் உணவை விட சிறிது அதிக உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

மகப்பேற்றுக்கு சிறிது 3 மணி தேரத்திற்குப்பின்னர் மற்றவர் உதவியுடன் குளியலறைக்குப் போகலாம். 3-ம் தாள் சாதாரணமாக நடமாடலாம். கருப்பையின் இயற்கையான கருக்கம் நடமாடுவதால் துரிதப்படுத்தப்படுகிறது. மோசியா எளிதாக வெளிப்பாடு உதவுகிறது. அத்துடன் உணவு செரித்ததும் எளிதாகிறது.

மூன்றாம் நாள், நாள் தாலைச் சேஷடம் விட்டிருந்து அனுப்பியிருக்கிறேன்.

மகப்பேற்றுக்குப் பின் எட்டி வாரங்கள்: இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அளித்திருக்கிற உதவிகளைக் கூடாது என்பது என்னுடைய முக்கியமான அறிவுரை. உங்கள் உட்குறியை நல்ல நிலையில் உள்ளதாஃ, எப்போதும் போல் எவ்வா வேலைகளிலும் ஈடுபட வேண்டும் என்று தோன்றும். குறிப்பாகக் குடும்ப வேலைகளில் படிப்படியாகத்தான் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். களைப்பு ஏற்படும் வரை எந்த வேலையும் செய்ய வேண்டாம்.

குழந்தைகளைக் கவனிக்க வேண்டிய தடையாக கடமை இருப்பதால், அதற்சேர்தல் உங்கள் வேலை திட்டத்தை அடிமத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உட்குறியைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன் போதுமான ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, அமைதி யாவும் அவசியம்.

ஆறு மாதம் எட்டு வாரங்கள் ஆகும்போது உங்கள் மருத்துவரிடம் குழந்தைகளையும், உங்களுக்கும் முழுச்சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அச்சோதனையின்போது ஏதாவது தலையின்மை இருப்பின் அதனை தவிர்ப்படுத்துவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும். உங்கள் உணவு, எடை, வயிற்றுத் தகையின் தன்மையையும் அவர் கண்டறிவித்து, உணவைக் குறைக்கவோ, கூட்டவோ ஆலோசனைகளையும், உங்கள் வயிற்றுத் தகை வறுமையைய வேண்டியிருப்பின், அதற்குத் தகுந்த உடற்பயிற்சி, முறைகளையும் அவர் விளக்கிக் கூறுவார்.

முடிவுரை: மானிட வரலாற்றில் மகப்பேறு தாங்கிலும், குழந்தைக்கும் இவ்வளவு விவப்பிற்குரிய திட நம்பிக்கையான காலமாக இருத்ததில்லை என்று சொல்லலாம். சென்ற நாற்பது ஆண்டுகளில் மகப்பேற்றியல் கண்ட மூன்றேற்றம் விவக்கத்தக்கது. எனினும், இதன் முடிவான இலக்காகிய "மகப்பேற்றின் போது தாட்டின் எப்பகுதியிலும், எந்த ஒரு பெண்ணோ அல்லது குழந்தையோ உயிர் இழத்தல் கூடாது" என்பதை இன்னும் அடைவதில்லை. இதனை அடைவ என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதில் மக்களின் பங்கு மிக முக்கியமானது. கருவுற்றிருக்கும் போது மருத்துவக் கலாத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வது மிக அவசியமாகும். நிறமையான ஒரு மருத்துவரிடமோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற சில வாரங்களிலிருந்து ஒழுங்காக, முறைப்படி அவரை அனுமிச் சோதனை செய்து கொள்வதுடன், அங்குமைய அறிவுரைகளின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் தன்ருக

இருக்கிறீர்கள் என்று தெரன்றிருந்தும், முறைப்படி மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

இத்தூதில் இயற்கை மகப்பேற்றின் முழுக்கதையையும் கருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது மகப்பேற்றைப் பற்றிய உங்கள் தயக்கமையும், அச்சத்தையும் போக்கியிருக்கும் என நம்புகிறேன். என் கண்காணிப்பில் வந்த சூலாவிரத்துக்கும் அதிகமான மகப்பேற்றில் நான்கு பேர்தான் உயிரிழந்தார்கள். அவர்களில் இருவருக்கு இரத்தம் சேறுதல்பட்டிருப்பின் பிழைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அப்போது இந்த வாதியிருக்கவில்லை. இதன் நான் கற்பெருமையாகச் சொல்லவில்லை. இன்னதய மருத்துவ அறிவியல், இந்தப் புள்ளி விவரம் கனையும் மீதக்கூடிய மருத்துவ வசதிகளும், வழி வரம்புகளையும் பெற்றுள்ளன.

மகப்பேற்றின்போது ஏற்படக் கூடிய அத்தனைப் பிரச்சினைகளையும் சிக்கல்களையும் நாம் கணித்து விட்டோம் என்று கூற முடியாது. ஆனால் அவைகள் ஏற்பட்டால், முழுநடைவாக அவைகளைச் சமாளிக்கத் திறமையுள்ள மருத்துவர்களும், மருத்துவச் சாதனங்களும் உள்ளன, மகப்பேற்றைப் பற்றிய அறிவியல் இன்னும் முழுமையடையவில்லை. முழுமை அடையும் நாள் தொலைவில் இல்லை என்றே கூறலாம்.

இத்தூல் உங்களுக்கு மகப்பேற்றைப் பற்றிய பொதுமான அறிவும், ஞானியும் கொடுக்குமானால், அதை எனக்குக் கிடைத்த பரிசாக ஏற்றுக் கொள்ளுவேன்.

தொகுப்பு: நாகரத்தினம்

(சில உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் வலியற்ற மகப்பேற்றை அடைவதால் என்லிஸ் டாக்டர் அண்ணாதி. மார்ச் '84 இதழில் அக்கட்டுரை வெளியாகும்.)

(டாக்டர் என். அண்ணாதி சிருஷ்ணகிரியில் புகழ்பெற்ற மருத்துவர். 'மக்கள் தலகேவை' என்ற பெயரில் ஒரு நிறுவனத்தை நிறுவி பொதுச்சேவை செய்து வருபவர். இத்துறையில் தீண்டகர அனுபவமுள்ள இந்த மருத்துவரின் இயற்கை மகப்பேற்று துல் இது)



at Home **Money Vanishes**



Keep it at KCUB

Do not give in to temptations!
What little money you have, save it
at KCUB and see it grows in to a real wealth.



THE KUMBAKONAM CITY UNION BANK LTD

REGISTERED OFFICE KUMBAKONAM 612001

FOR PROTECTION AND GROWTH